

أسرار مجلة قوانين

FARES_MASRY

اكتشف
الإحتياجات
الحقيقية
لعلاقاتك
- اختبر نفسك من الداخل

الجادوية

FARES_MASRY

www.ibtesama.com

FARES_MASRY

www.ibtesama.com

منتديات مجلة الإبتسامة

أيسر طريقة لبناء

العلاقة التي تتمناها



تالين ميدانير

مؤلفة الكتاب الأكثر مبيعاً في العالم

Coach Yourself to Success

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ... ليست مجرد مكتبة

FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

أسرار قوانين
الغاذبية

FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

أسرار قوانين الجاذبية



أيسر طريقة لبناء العلاقة التي تتمناها

تالين ميدانير

مؤلفة الكتاب الأكثر مبيعاً في العالم

Coach Yourself to Success

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
www.jarir.com



للتعرف على فروعنا في
المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublishments@jarirbookstore.com**

تحديد مسؤولية / إخلاء مسؤولية من أي ضمان
هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والنتيجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسؤولية ونخلي مسؤوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمل أي مسؤولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر المرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

الطبعة الأولى ٢٠١١
حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Copyright © Talane Miedaner
All rights reserved

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE.

Copyright © 2010. All rights reserved.

No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means including electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning or otherwise.

Scanning, uploading and distribution of this book via the Internet or via any other means is illegal.

Please do not participate in or encourage piracy of copyrighted materials. Your support of the authors and publishers rights is appreciated.

رجاء عدم المشاركة في سرقة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف أو التشجيع على ذلك. نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

المملكة العربية السعودية ص.ب. ٢١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون +٩٦٦١٤٦٢٦٠٠٠ - فاكس +٩٦٦١٤٦٥٦٣٦٣

the Secret Laws of Attraction

*The Effortless Way to Get the
Relationship You Want*



Talane Miedaner

AUTHOR OF THE INTERNATIONAL BESTSELLER
Coach Yourself to Success



not just a bookstore

ليس مجرد مكتبة

FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

قائمة المحتويات

.....

٧	شكر وعرفان
ix	المقدمة: آنسة فى السابعة والثلاثين
١	١ سر الجاذبية التى لا تقاوم
٩	٢ الخرافات الثمانية الأكثر شيوعاً عن حاجاتنا
٢٩	٣ تعرف على حاجاتك: طريقة القائمة
٣٧	٤ تعرف على حاجاتك: طريقة الاختبار
٦١	٥ أقم الحدود بينك وبين الآخرين
٧٥	٦ كيف تشبع حاجاتك العشرين الأكثر أهمية
١٦٧	٧ حدد قيمك الأساسية
١٨٥	٨ وجه حياتك بما يتوافق مع قيمك الأساسية
١٩٥	٩ نصائح تجعلك شخصاً لا يقاوم
٢٠٩	١٠ القواعد الأساسية للمواعدة: الساعة البيولوجية
٢٢٣	ملحق: كيف تجد أو تبحث عن مدرب لفنون التعامل مع الحياة
٢٢٩	المصادر

FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

شكر وعرفان

.....

فى البداية أود أن أعبر عن خالص امتنانى وعميق شكرى للأشخاص التالى ذكرهم:

أمى العظيمة "بينلوب" التى تطوعت وقامت برعاية صوفيا ابنة الأشهر الستة لمدة قاربت أربعة أشهر حتى أتمكن من أخذ قسط من الراحة مكننى من تأليف هذا الكتاب. أمى العزيزة، لم أكن أستطيع أن أكتب هذا الكتاب لولا مساعدتك. لقد أرهقتك كثيراً فلم تكتفى بسهر الليل لإطعام ابنتى فحسب - وهو أمر ليس بالهين - لكنك أيضاً قمت بتحضير عدد لا يحصى من الوجبات، وصممت ديكور الحجرة العلوية، وحرثت الحديقة، واعتيت بـ "كايل". أما فى وقت فراغك فقد تمكنت من قراءة وتنقيح المسودة الأولى للكتاب! وسأظل ممتنة لك ما حييت ولا أظن أننى سأوفيك حقك من الشكر على كل هذا الحب والتشجيع والدعم الذى وفرته لى. أشعر أننى محظوظة للغاية لأنك أمى.

أيضاً فإننى أشكر "جوانا بومان" محررتى الرائعة على حماسها وتعليقاتها الذكية وتحريرها الرصين فقد بذلت مجهوداً خرافياً فى هذا الكتاب واستهلكت الكثير من الوقت والجهد حتى يخرج بهذه الصورة. أشكر "فيونا سارن" على اقتراحاتها البناءة. كذلك فإنى أتوجه بالشكر "لشارلى فيشر" وفريق الإنتاج الذى يرأسه على المراجعة اللغوية الدقيقة، والشكر الجزيل لفريق التصميم والدعاية، وأخص بالذكر "آن برايور" و"هيثر كوبر" و"سالى آشورث" من مؤسسة "McGrow-Hill" على عملهم الذى تميز بالجودة والحرفية. وشكر خاص بكل تأكيد - للناشرة "جوديث ماكارثى" التى اكتشفت ما فى الكتاب من تميز وأوصافه التى يستحق قراءته.

أشكر "بونى سولو" - وكيلة أعمالى - على تشجيعها لى للتفرغ من أجل تأليف هذا الكتاب، كما أشكرها على دعمها وإرشادها الدائمين. حقاً لقد كنت كريمة جداً معى.

أشكر "وينى شوز" على مساعدتها فى كتابة الخطة المبدئية للكتاب ومساعدتها لى فى التحرير بالإضافة إلى حماسها المتقد للأفكار المطروحة به.

كما أنتى أتقدم أيضاً بالشكر للفريق غير العادى بشركة "Talane Coaching" والذين أسهموا بأفكارهم ولم يتوانوا فى تقديم المساعدة فى اختبار الحاجات العاطفية وهم: "جودى لورى" و "إيدى مارول" و "كاثى هيل" و "مونىكا هاودن" و "سو سيل" و "تيرى أونيل". إنكم بالفعل مدربون متمرسون ولستم مجرد فريق عمل رائع أسعدنى التعامل معه. أشكركم على حبكم ودعمكم وعطائكم المستمر. وشكر خاص لـ "فاى مورجان" مساعدتى الرائعة على مساندتها لى وتنظيمها للعمل طوال تلك السنوات. لقد أدبت واجباتك الوظيفية وأنقذت عمك فى أسوأ الظروف واستمر أداؤك مفعماً بالحيوية كما هو العهد به دائماً.

أشكر "أمى بوتشر باى" على مساندتها لى كصديقة وكمحبرة فى ذات الوقت. وأقدر كل الجهود التى قمت بها لعرض الكتاب فى الخارج وأشعر بامتنان كبير لاقتراحاتك ونصائحك السديدة التى قدمتها لى. كما أقدر لك كل ما فعلته من أجلى لا سيما الكعك والفطائر التى أغدقت على بها فى إنجلترا.

أشكر "فيك بوسيجر" على الجهود الهائل الذى بذله فى التعامل مع برامج الصوت والدعاية من خلال الراديو، وأيضاً من أجل دعمه وحماسه الدائمين لطريقتى فى التدريب بشكل عام. أنت شخص مميز وأنا محظوظة لأنك ظهرت فى حياتى.

أشكر أيضاً أصدقائى الأعزاء: "تراسى"، و "جون"، و "كيت"، و "ديف"، و "اليجرا"، و "إريك"، و "سام"، و "تونى"، و "راتشيل"، و "سالى"، و "دبى"، و "كولين" على حبكم و صداقتكم ودعمكم الدائم لى ولكتاباتى رعملى. أشكركم كثيراً على تفهمكم التام لانشغالى عنكم لفترات طويلة بينما كنت أعمل على هذا الكتاب.

أشكر أختى "سارلين" و "كيرالى" اللتين وقفا دائماً بجوارى. وكم أحبكم كثيراً وأشعر بالكثير من الامتنان لأنكما أختاى.

أشكر والدى "تيريل" على أن غرس بداخلى جينات الكتابة. فمن كان يتوقع أن أرثها عنك؟ ثم إنى أقدر لك تشجيعك لى وتذكيرك المستمر لى

أن على أن أتفرغ وأختلى بنفسى حتى أنهى كتابة هذا الكتاب.

أشكر "نانسى ديفيدسون" على بصيرتها النافذة، فلولاها ما أدركت أن زوجى رجل عظيم إلى هذا الحد. كم أشعر بالكثير من الامتنان والعرفان لك.

أشكر "ديفيد روث-اى" على صداقتك ومساندتك. فقد حمستنى لسنوات كى أنتهى من هذا الكتاب.

أما الراحل "توماس ليونارد" مؤسس "Coach U" .. فلست أنا الوحيدة التى تفتقدك وتفقد ضيائك الذى نشرته فى هذا العالم. وكذا الراحل "أبراهام ماسلو" فإننى أنحنى عرفانا بالجميل أمام روحك الخالدة حيث تشكل آراؤك عن القيم الجمالية والحاجات العاطفية الدعامة الأساسية لهذا الكتاب.

أشكر "ساندى فيلاز" مالكة "Coach Inc" على تشجيعها المستمر لى وعلى روحها القيادية الملهمة. إنها مبهرة ومتوهجة على الدوام.

إلى مدربى الأول "توم بوليتيكو"، لقد كنت أول من عرفنى بالتدريب. وسأظل ممتنة لك ما حييت على تدريبك ودعمك لى. لقد كنت نقطة تحول فى حياتى حينما ساعدتني على أن أجد رسالتى الحقيقية.

أشكر كل الرجال الذين واعدتهم فقد استمتعت حقا بلقائهم وأحس بالامتنان لكل منهم على كل الخبرات الرائعة والأوقات السعيدة التى قضيناها معا. كان على أن أتعلم كثيرا عن الحب وأنا أشكركم على أنكم أعطيتمنى الفرصة لذلك.

أشكر كل عملائي الذين باحوا لى بأسرارهم الشخصية واحتياجاتهم العاطفية. وأنا ممتنة لأننى أصبحت جزءاً من حياتكم وأمل أن تتحول قصصكم إلى مصدر إلهام للآخرين. أشكركم كثيرا على شجاعتكم وتفهمكم وكرمكم معى.

أشكر كل قرائى على مستوى العالم الذين أرسلوا لى الكثير من الرسائل الإلكترونية لى يخبرونى بالنتائج السحرية التى حققوها فى مناحى حياتهم. إنه لشرف لى أن يكون لى هذا الأثر البالغ عليهم. أشكركم على لهفتكم لمعرفة موعد صدور الكتاب القادم، فقد شعرت أننى أقدم شيئاً تقدرونه وتطلبون منه المزيد. وأخيراً وليس آخراً، زوجى الرائع بول... أشكرك على إيمانك الراسخ بى وعلى

حبك ودعمك لى. لقد أعطيتنى أعظم ما فى الحياة- الحب والسعادة والرفقة
الطيبة والأهم من ذلك كله ابنتينا الجميلتين.

FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

مقدمة

.....

أنسة فى السابعة والثلاثين

اكتشفت من خلال عملى كمدربة لفنون التعامل مع الحياة أن أغلب الناس لهم تقريبا نفس المطالب والأحلام. فالناس يريدون الحصول على فرصة عمل مرضية وقدر كاف من المال الذى يشعرهم بالأمن ويوفر لهم المتعة، وأخيرا ولكن ليس آخر بالتأكيد، أنهم يريدون علاقة حب ناجحة. وبعض الناس يضيفون إنجاب الأطفال إلى قائمة الأحلام السابقة، لكن أغلبهم يعتقدون أن هذه القائمة هى توليفة الحياة السعيدة.

ويتناول هذا الكتاب حلم الحصول على علاقة حب ناجحة، ومن ثم فهو موجه لهؤلاء الذين يبحثون عن الحب أو الذين لديهم علاقة حب لا تشبع احتياجاتهم لسبب أو لآخر.

ولكن ما الذى يؤهلنى لكتابة مثل هذا الكتاب؟ إن لى خبرة كبيرة فى هذا المجال، وقد أرشدت آلاف الأشخاص إلى طريق النجاح فى مختلف مناحى الحياة بما فى ذلك تحقيق علاقات دائمة وقوية والوصول إلى أهدافهم المهنية والشخصية. كما أن لى خبرة لعدة سنوات فى إرشاد الناس سواء على الإنترنت كمديرة ومؤسسة لموقع "Lifecoach.com" أو من خلال المكالمات الهاتفية لأشخاص من مختلف بلدان العالم. وسبق أن عملت مدربة فى Coach U وتلقيت تدريبى هناك، حيث أصبحت كبيرة المدربين. كذلك فإننى أقوم برئاسة ورش العمل والندوات الدولية التى تناقش كيفية الوصول إلى حب واهتمام الآخرين والنجاح بسهولة وسرور. ولكن بالرغم مما تقدم، فقد تكون تجربتى الشخصية لإيجاد فارس أحلامي أهم من أى شهادة أخرى حصلت عليها.

منذ سنوات عديدة، كنت مدربة محترفة أقطن فى مدينة نيويورك. وكنت فتاة شقراء تحب اللهو ولم تكن تجد الكثير من العناية فى الحصول على موعد من رجل. كنت أفكر عندها فى أنتى سأظل أواعد الرجال حتى أجد يوما ما فارس أحلامي، فأقع فى حبه بجنون وأتزوج ونعيش سعادة معا إلى الأبد. فى ذات الوقت، اتبعت ما اعتقدت بأنها الطريقة المثلى للمواعدة، فكنت أواعد ثلاثة أو أربعة رجال (لكننى لم أكن أعاشر أيا منهم) ثم أختار واحدا من هذه المجموعة. فأخرج معه وتبدأ علاقة حميمة طويلة الأجل بيننا. وعندما كنت أعتقد أن علاقتى معه قد وصلت لطريق مسدود، كنت أنهئها على الفور وأبدأ فى البحث عن شخص جديد.

والآن فقط يمكننى أن أتأمل حياتى وأن أرسمها فى شكل صورة تبدو مذهشة أمامى حيث إننى واعدت أكثر من خمسين رجلا من مناطق مختلفة من العالم، وكان أربعة منهم على جانب كبير من الثراء والذكاء قد عرضوا على الزواج. وظللت أرفض هذه العروض حتى وجدت فارس أحلامي. ولكن على الرغم من أن حياتى هكذا قد تبدو للبعض مبهرة إلا أنتى رغم نجاحى وثقتى بنفسى كنت بائسة أكثر مما تخيلت. فقد ظللت أ جذب نحوى رجلا ليسوا مناسبين لى ولم أدرك هذه الحقيقة إلا بعدما عرفت احتياجاتى العاطفية والشخصية الدفينة ولم يكن هذا أمرا سهلا. وإذا ما أردت التعرف على المزيد من التفاصيل المثيرة، فاستمر فى القراءة.

فى الوقت الذى كنت أدرس فيه الماجستير فى اللغة الإنجليزية بجامعة جورج تاون بواشنطن، تعرفت على رجل فى الخامسة والثلاثين وكنت أنا فى أوائل عشرينياتى. أحب كل منا الآخر وبعد شهر من المواعدة المتكررة تمت خطبتنا وأحسنست بسعادة بالغة لهذا. كنت أحبه للغاية، حتى أن أبسط الخبرات معه كانت تبدو مثيرة جدا، حتى ولو كانت زيارة لمحل البقالة المجاور. لقد كانت كيمياء الحب بيننا تقوم بدورها فلا أرتوى من شوقى له ولا يرتوى هو منى.. لقد ذبنا فى الحب معا.

ثم أخبرها أنتى ضيفته فكتبت اسمى أيضا وقبل أن أدرك ما يحدث من حولى دخلنا معا كى نجد أمامنا ما لذ وطاب من المقبلات والنبىذ والشمبانيا واللحم المشوى. أكلنا بسعادة بالغة وتبادلنا أطراف الحديث مع بعض المدعوين ثم مشينا مسرعين نحو العرض الراقص والذى حُجِرَ لنا فيه مقعدان فى الصف الأول مجاملة لأخيه. أقل ما يمكن أن أقوله عن تلك الأمسية إنها لا يمكن تصديقها. ومع مرور الوقت بدأت أدرك وجود اختلافات شاسعة بيننا لاسيما الديانة، مما جعل التفكير فى الزواج من هذا الرجل مستقبلا أمرا غير وارد. وعلى الرغم من ذلك ظللت أواعده لمدة ستة أشهر، بعدها لحقت به أسرته التى كانت تقطن فى شانغهاى وتم فصله من عمله فشعرت أن علاقتى به لم تكن أمرا صحيحا منذ البداية وقررت الانفصال عنه.

لم أكن أدرك حتى تلك اللحظة أن احتياجاتى التى لم يتم إشباعها هى التى تقودنى نحو رجال غير مناسبين حتى أنتى واعدت رجلا متزوجا كان قد انفصل عن زوجته مؤخرا، وهى تجربة أجد صعوبة شديدة فى الإفصاح عنها. كنت أعلم أن كلا منا لا يصلح للآخر، فهو لن يستطيع الزواج من الناحية القانونية على الأقل قبل عامين، لكننى لسبب ما (أقصد احتياجاتى التى لم يتم إشباعها) واصلت مواعده. اكتشفت وقتها شيئا من النقص فى شخصيتى. وظللنا نتواعد لمدة أربع سنوات إلى أن أحسست أنه سيطلب منى الزواج فأنهيت كل شيء. فى ذلك التوقيت كان مطلقا من الناحية القانونية وبإمكانى الزواج منه - كان هذا هو عرض الزواج الرابع لى - لكننى لم أن أشأ أن أتزوجه فعلا منذ البداية، لقد كنت فقط أستمع بالخروج معه.

وبالتالى تحولت فجأة من تلك الفتاة الشابة الصغيرة التى لا تحمل هما للعالم فى عشرينياتها إلى آنسة فى السابعة والثلاثين بلا أى خطط مستقبلية للزواج أو حتى آمال تلوح فى الأفق. عندها فقط بدأت أفكر.. ماذا حدث؟

عندما أراجع ماضى السابق وعلاقاتى اكتشف شيئا مهما جدا - احتياجاتى اللاشعورية غير المشبعة. فقد واعدت رجالا مختلفين فى حياتى أسعدنى تواجدهم معى، لكننى لم أكن أنسى الزواج من أى منهم إما للاختلافات الدينية بيننا أو لأنهم بالفعل متزوجون أو مرتبطون عاطفيا. لقد أشبعنا هذه العلاقات اثنتين من احتياجاتى غير الشعورية فقد أعطتنى

شعوراً بالسعادة والاستقلالية.

لم أدرك كيف تقودنى احتياجاتى الأساسية غير المشبعة إلى مثل هذه العلاقات إلا بعد أن بدأت التفكير فى الأمر برمته. أدركت أنها السبب وراء جذبى وانجذابى لرجال غير مناسبين. فقد كنت أريد الحصول على السعادة دون التضحية باستقلاليتى. كنت أفعل ذلك بشكل لاشعورى؛ لأننى لم أكن أعرف احتياجاتى حتى بدأت عملى كمدربة لفنون التعامل مع الحياة. وهذا الاحتياج قوى بما يكفى ليجعلك تفعل أغرب الأشياء، إنها أفعال تعلم جيداً أنه لا ينبغي أن تقوم بها لكنك لا تستطيع منع نفسك عنها (مثل الإفراط فى الأكل، أو مواعدة رجال متزوجين، أو الإسراف فى إنفاق المال).

بعدما تعرفت على احتياجاتى، كان على أن أواجه حقيقة أن الحب الملهب الذى عايشته طيلة حياتى إنما بُنى على أسس واهية. كان من الصعب على أن أصدق أن الشعور المخملى الرائق الذى شعرت به بطلات أفلام هوليوود فى أفلامهن كان علامة إنذار تحذرنى من أننى اخترت الرجل غير المناسب. حسناً، إننى الآن أدرك معلومة مهمة جداً وهى أن الطريق نحو زواج سعيد ومرض ليس مفروشا دائماً بعاطفة مجنونة ملتهبة. ففى الحقيقة اكتشفت أننى حين أجد هذه العاطفة فمن الواجب على أن أمضى فى الاتجاه المعاكس. إن كل الرجال الذين وقعت فى حبهم بقوة كانوا غير مناسبين وعلى الرغم من ذلك لم أكن لألاحظ ذلك وقتها (وهو ما يعرف بالمثل الشهير "مرأة الحب عمياء"). لم يكن لأحد أن يستطيع فى ذلك التوقيت أن يقنعنى بغير ما كنت أراه أنا. كانت كل خلية فى جسدى تؤمن بما أقوم به، وذلك ببساطة لأنى كنت أشبع احتياجاتى، فينتابنى شعور رائع.

بعدما اكتشفت الحقيقة بدأت أعمل على إشباع حاجاتى الأساسية بشكل شعورى مقصود فبدأت أطلب من أصدقائى وأسرتى ما أريده منهم بالفعل دون مواربة. وقد أدى ذلك إلى العديد من الفوائد، (١) لاحظت أننى بدأت أجذب نوعاً آخر ومختلفاً من الرجال. (٢) أصبحت أجنى مالاً أكثر، وبالتالي لم أعد أبحث عن رجال أثرياء (وكان هذا هو السبب فى أننى جذبت رجالاً ثرياً جداً فى نهاية الأمر).

وفي يوم من الأيام حدثت بيننا مشادة، تركنا بعضنا بعضاً على إثرها.. أحسست ساعتها أنني بائسة وتعيسة. وفي اليوم التالي جاءني راکما على قدميه يرجو أن أقبل اعتذاره فقبلت، وبعدها بأيام حدثت بيننا مشادة أخرى كان صوته فيها مرتقما جدا وأجبرني على أن أخلع خاتم الخطبة. وكما حدث في المرة الماضية جاءني في اليوم التالي راجيا عفوِي. من ثم فقد فسخت خطبتنا ست مرات في صيف واحد. كانت علاقتنا كقطار ملاءٍ عنيف وحاد ورومانسى جدا في الوقت نفسه. كنا ننفصل كثيرا حتى أن أعز صديقاتي حذرت ضيوفها ذات مرة وقالت لهم: إن عليهم أن ينظروا إلى يدي قبل أن يقولوا أى شيء إذ إنها لم تكن متأكدة إذا ما كنت مخطوبة أو لا.

كنت أشعر باضطراب شديد وجرح كبير لمشاعري حتى أنني ذهبت لمعالج نفسي. تحدثت معه والدموع لا تفارق عيني لمدة ساعة، بعدها قال الرجل ببساطة: "يجب عليك أن لا تتزوجي هذا الرجل". ويا للدهشة فقد جعلتني هذه الكلمات أشعر بالحرية وأعطيتني دفعة لإنهاء هذه العلاقة إلى الأبد. من ثم خلعت خاتم الخطبة وأخبرت خطيبني أنه لا رجعة في قرارِي. وعلى عكس موقعي هذا منه، فقد كان مصمما على العودة إليّ فبدأ يرسل الكثير من الرسائل والورود وبطاقات البريد والهدايا، وحاول الاتصال بي كثيرا لكنني كنت أصده وأنهاى المكالمة بسرعة حتى أصابه اليأس من عودتي له.

كانت هذه أول علاقة عاطفية في حياتي. وقد كنت محظوظة إلى حد ما لأنني تعرضت لهذه التجربة مبكرا جدا، فقد أدركت أن العاطفة الخالصة - على الرغم من لذتها - لا يمكن الاعتماد عليها وحدها لإقامة علاقة حب مستقرة. وعلمت حينها أنه لا يمكنني أن أنجب أولادا من هذا الرجل، فأنا لا أثق في استمراريته معي.

بعدها بسنوات قليلة واعدت أكرم رجل عرفته في حياتي. رجل أحبه كل من حولى من أصدقائى وأسرتى. تعرفت عليه من خلال صديقة لى. وقضينا سنتين نتواعد إلى أن حان الوقت لعلاقتنا لى ارتقى لمستوى آخر. وعندما فكر في طلب الزواج منى قررت أنه من الأفضل أن أسأله عن تأثير ديانته على زواجنا، فقد كان يهوديا إسرائيليا وعلى الرغم من عدم تدينه إلا أنه أراد أن أتحوّل إلى ديانته وأن نربى أطفالنا على التعاليم اليهودية.

وبالطبع رفضت، فأنا أستطيع احترام معتقداته وديانته، لكنني في الوقت نفسه لا يمكنني أن أغير ديانتي من أجله. لقد أيقنت أن هذه مشكلة ستستمر معنا طالما بقينا معا ومع ذلك لم أذكر الموضوع مرة ثانية لعامين كاملين إلى أن انتهت علاقتنا لنفس السبب. انكسر قلب كل منا، أنا وصديقي اليهودي ولم نعد نستطيع أن نرى بعضنا إلا خلف حجاب من الدموع.

بعد ذلك بدأت أواعد رجلاً فرنسياً كان يمني بالسفر والمغامرة. ومن ثم سافرت إلى باريس مع صديقي الفرنسي الأنيق باحثاً عن المتعة. لكن بعد رحلات قليلة هنا وهناك انتهت علاقتي به وهو مدين لي بمائتي دولار (دفعها لي بعد سنوات عن طريق بطاقته الائتمانية). واجهت هذه العلاقة فشلاً ذريعاً ووجدت نفسي بعدها أواعد رجلاً آخرين. وفي هذه الأثناء طلب مني أحد رواد البنك الأجانب أن أتزوجه مقابل عشرة آلاف دولار للحصول على الجنسية. لم أوافق على هذا العرض أيضاً، ومن ذا يقبل بعرض زواج ثالث هدفه الأول الاحتيال!

بعدها قابلت صديقاً في حفلة واتفقنا على الخروج معا. ومنذ اللحظة الأولى أحسست بالانجذاب نحوه ليس لأن نظراته جذابة؛ لكن لما كان يطلق عليه "شاتزباه"، وهي كلمة يهودية الأصل تعني الجراءة اللامتناهية والمدهشة. ففى أول لقاء لنا دعاني لحضور العرض الراقص الذي كان يقيمه فريق الروكيتس. تقابلنا عند البنك وفكرنا في أن نذهب إلى أحدث معرض فني في متحف الفن الحديث الذي كان في طريقنا. فوجدنا بوجود طوابير طويلة أمام المتحف فافترحت أن نتخلي عن الفكرة، لكنه لم يكن الرجل الذي ييأس بهذه السرعة. وإلى يومنا هذا لا أعلم كيف استطاع أن يقنع الفتاة التي تجلس في شباك التذاكر أن تعطينا تذكرتين مجاناً وأن تدخلنا قبل هذا الصف الطويل المنتظر. دخلنا قبل الجميع واستمتعنا بالمعرض وحدنا بينما يملؤني شعور بالاندهاش الشديد.

بحثنا عن مطعم بعدها لتناول وجبة سريعة، لكن جميع المطاعم والحانات كانت مشغولة ولمدة ساعة على الأقل مما قد يؤخرنا على العرض الراقص. لقد فكر هو في خطة بديلة ثم سحبني خلفه وسط هذا الزحام، دخلنا مطعماً فاجراً حيث كانت تقام حفلة كبيرة لموظفي إحدى الشركات. مشى واثقاً إلى الداخل ثم درس بعناية أسماء المدعوين على الموائد أمامنا ثم اشتكى لموظفة الفندق من أنه لم يجد اسمه. اعتذرت الموظفة الشابة وكتبت بسرعة اسمه على بطاقة كي تضعها على المائدة

(٢) كنت واثقة من نفسى فى كل مناحى حياتى. (٤) ارتقيت بالمعايير التى أواعد الرجال على أساسها فقررت عدم الخروج مع رجال متزوجين ولم أعد أتسامح مع التصرفات غير اللائقة التى قد يفعلها البعض. والأفضل من ذلك كله أنتى لم أعد بحاجة إلى رجل يقربنى للحياة التى طالما حلمت بها. لقد أصبحت الآن قادرة على جذب رجل يشاركنى نفس المبادئ والأهداف.

أصبحت واثقة من أنه لولا ما فعلته، ما كان باستطاعتى أن أجذب الرجل الرائع الذى أصبح زوجى الآن. وذلك بالطبع لأنه لو أتى فى غير ذلك الوقت لما رأيت من خلف احتياجاتى غير المشبعة. وفى هذا الكتاب أقدم الأدوات التى سوف تحتاجونها للتعرف على حاجاتكم العاطفية والشخصية الأربع الأكثر أهمية وكذلك التعرف على كيفية إشباعها حتى لا تقودكم إلى علاقات غير مشبعة. أما إذا ما كانت لديكم علاقة حب بالفعل فإن هذا الكتاب سوف يساعدكم على إنعاش هذه العلاقة من خلال إشباع احتياجاتكم اللاشعورية.

وفى ذات الوقت الذى بدأت فيه اكتشاف نفسى، واعدت رجلا إنجليزيا لطيفا تعرفت عليه عندما كنت فى لندن لألقى ندوة عن المهارات الأساسية التى يحتاجها اختصاصيو العلاقات الإنسانية، وهو أمر محبب جدا إلى قلبى. بدأت علاقتنا صدفة وأكاد أن أجزم هنا بأن البدايات كانت مملة. كان مريحا جدا وكان وجودى معه مريحا أيضا، والمرء لا يدرك هذه الأشياء إلا حين يحرم منها. فكرت للحظة فى أنه ليس بفارس أحلامى المنتظر؛ لأنه كان هادئا ومتساهلا كما أنه لا يتوافق مع صورة الرجل الكامل المرسومة بذهنى (فقد تخيلت أنتى سأتزوج شخصا مثل "كلارك كنت" طويلاً.. أسمر.. عريض الكتفين - نعم كنت أتخيل أنتى سأتزوج سوبرمان). مع "بول" لم أعش حالة الانبهار السابقة. فقد كنا فقط نقضى وقتا ممتعا. كنا نحب السفر إلى بلاد أجنبية كما كنا نتكلم عن كل شئ وأى شئ - لقد كان بحق شريك الروح.

عندما عرض على الزواج كنت سعيدة جدا، فأخيرا حصلت على ما أريد. فبعد العمل المضنى لاستكشاف احتياجاتى وإشباعها أصبحت أخيرا فى وضع مناسب يسمح لى أن أجذب الرجل المناسب. وعندما بدأت أعيش وفقا لمثلى وأفعل ما أحب (من إرشاد الآخرين والتأثير فيهم) قابلت "بول". ونحن الآن متزوجان ونعيش فى مدينة صغيرة تطل على البحر فى جنوب إنجلترا ولدينا ابنتان جميلتان.

لقد تحققت أحلامي وأصبح وجودي مع زوجي مثل عملية التنفس.. تحدث دون مجهود يذكر ولا أستطيع التخلي عنه.

يمكنني القول بثقة تامة نبعت من خبرتي مع عملائي وتجاربي الشخصية، بأنك إذا لم تتعرف على حاجاتك العاطفية فسوف تفقدك مثل هذه الحاجات. وإذا لم تحيا طبقا لمبادئك ومشاعرك فسوف تتحرف عن الطريق السهل الذي يمكنك من إقامة العلاقة التي تريدها. وإذا ما كنت قد جربت كُتُباً قبل ذلك تقدم طرق المغازلة أو بعض القواعد التي يمكن أن تجذب بها شريك حياتك فأنت الآن على أعتاب الدخول إلى عمق أكبر يمكنك من الوصول إلى شريك أحلامك أو إحياء الحب الذي كان موجودا في علاقتك الحالية. فلنبدأ العمل إذن.

سر الجاذبية التي لا تقاوم

علمتني السنوات التي قضيتها في توجيه الناس للوصول لأهدافهم أن هناك عاملاً أساسياً واحداً يتم من خلاله تأسيس علاقة إنسانية قوية والحفاظ عليها. فالأشخاص الذين لديهم مثل هذه العلاقات لا بد وأنهم قد اكتشفوا ذلك بشكل شعوري أو لا شعوري. إن سر امتلاك جاذبية لا يستطيع شريكك الحالي أو المستقبلي مقاومتها هو إشباع احتياجاتك التي لم ترتو منها بعد وأن تعيش طبقاً لمبادئك.

أصبحت إحدى عملائي، وهي مديرة تنفيذية في مؤسسة مالية كبيرة، بدهشة بالغة عندما أرشدتها إلى حاجاتها العاطفية والشخصية وسألتني "لماذا لم يخبرني أحدهم بذلك من قبل؟ أليست هذه أموراً بسيطة يعرفها الكثيرون؟" لم تستطع أن تصدق أنها لم تكن تعلم أمراً أساسياً للغاية لسعادتها ونجاحها في الحياة والحب لم تعلم به من قبل. لماذا تبقى هذه الحقيقة سراً كبيراً؟ إنني أرى أن قليلاً من البشر يتحدثون عن حاجاتهم العاطفية والشخصية وذلك لسببين: (١) لأنهم لا يعلمون أنهم يفتقدون هذه الحاجات. (٢) أنهم يحجمون عن الكشف عن هذه الاحتياجات في حالة معرفتهم بها. نحن نعتقد أننا إذا لم نتحدث عن احتياجاتنا فلا نلاحظها أحد.

من خلال هذا الكتاب لن تعرف فقط ما هي احتياجاتك العاطفية والشخصية الأكثر أهمية، ولكن - أيضا - كيف تشبع هذه الاحتياجات حتى تختفى تماما.

إن قانون الجاذبية ينص على أن الأفكار هي مرآة الحقيقة. فما تفكر فيه يكون أساسا لعلاقاتك المستقبلية. والطيور على أشكالها تقع كما يقال. وقد قال "هنري فورد" ذات مرة "إذا اعتقدت أنك تستطيع أو لا تستطيع فعل شيء، ما فأنت على صواب" فإذا انصب تفكيرك على نقص عندك فسوف تجنى المزيد من النقص؛ لأن ما تركز عليه يكبر. وإذا حاولت مقاومة النقص عن طريق تجاهله وإنكاره أو عدم الوعي وعدم الشعور به فإن الوضع سيزداد سوءا؛ لأن ما تتجاهله لا ينقشع. فلا يتجاهل المرء ديونه مثلا ويتوقع أن يتم سدادها تلقائيا وبشكل سحري. إن هذه هي القواعد الأساسية للجذب. فالطيور كما قلنا على أشكالها تقع. إن ما نستنتجه بديها من هذه القاعدة هو أن المرء إذا لم يكن بحاجة إلى شيء ما فإن احتمالية جذب هذا الشيء تزداد. وأي شكل من أشكال الاحتياج يؤدي إلى التناثر بشكل لا يصدق. فكلما زاد شعور الفرد بالنقص، زاد شعوره بالحاجة وقلت احتمالية جذب الشيء الذي يحتاجه.

كلنا يعرف - بشكل أو بآخر - أن الاحتياج بجميع صورته يؤدي إلى النفور والعزوف. ألم يحدث في حياتك من قبل أن ذهبت لحفلة ما وتحدثت مع أحد المدعوين وأحسست أنك تريد الانصراف عنه؟ ربما التمسيت حينئذ عذرا ما كي تباعد عنه كأن تريد أن تحضر شيئا ما لتشربه. وقتها لم تستطع تحديد سبب رغبتك في الابتعاد عنه، لكن شيئا ما في هذا الشخص يجعلك تريد إنهاء المحادثة معه بأسرع ما يمكن. حسنا، إن السبب في ذلك هو أحد الاحتياجات غير المشبعة. أعلم ما تفكر فيه الآن: "أنا لست كذلك، فليس لدي احتياجات كهذه". إن ما قد لا تستطيع إدراكه أن كل البشر لديهم احتياجات عاطفية وشخصية وإذا لم تعرف ما هي احتياجاتك بالتحديد فسوف تحيا دون إشباعها. إن أغلبنا يتعرضون لذلك. وأنا شخصيا قد تعرضت لذلك بالتأكيد فيما مضى.

حتى الأشخاص الأكثر نجاحا وذكاء فلديهم احتياجات غير مشبعة. أذكر أنني قرأت ذات مرة مقالا عن طلاق "جين فوندا" من "تيد تيرنر" أحد أغنى وأشهر أغنياء العالم حيث قالت "فوندا" عن زوجها "لقد كانت احتياجاته كثيرة".

إذا لم تكن تدري ما هي احتياجاتك وكيف تشبعها فلا يهم إلى مدى تعتبر ناجحاً، فسوف تجد في حالة احتياج شديدة للعاطفة. وبالرغم من أن الكثير من الناس الذين يعرفونك جيداً قد لا يلاحظون ذلك، فإن شريك حياتك سوف يلاحظ ذلك. حتى أن هؤلاء المتزوجين زواجا سعيدا سيستفيدون من هذا البرنامج عندما يكتشفون حاجاتهما العاطفية والشخصية. أما إذا كنت تعاني من زواج غير سعيد فإن هذا الكتاب قد يكون طوق النجاة بالنسبة لك. ففى حقيقة الأمر، قالت لى إحدى عميلاتي التى طلقت حديثا وتعمل مستشارة أعمال ولديها طفلان: "أتمنى لو كنت على دراية باحتياجاتي العاطفية فى وقت سابق، إذن لاستطعت الحفاظ على زواجى".

إن أغلب عملائي أشخاص ناجحون جدا (فهم مديرون تنفيذيون رفيعو المستوى ورجال أعمال ومسؤولون حكوميون) وكثير منهم عاشوا حياة زوجية سعيدة لسنوات. مع ذلك فبعد أن تعرفوا على الأثر الذى تتركه الحاجات واشباعها على علاقاتهم لم يصدقوا الفارق الذى حدث فى حياتهم خاصة مع هؤلاء الذى يحبونهم ومع أسرهم. إن هذا هو أحد أسرار قوانين الجاذبية التى لا تقاوم. حيث ينص قانون الجاذبية على أن احتمالية انجذاب الآخر لنا تزداد عندما لا نحتاجه، والعكس صحيح فكلما احتجنا شخصا ما ابتعد هو عنا أكثر. أعلم أن ما أقوله قد يبدو غير مقبول على الإطلاق بالنسبة للبعض، لكنها الحقيقة.

لن يستطيع الفرد أن يجذب إليه من يريد إذا كانت لديه بعض الاحتياجات غير المشبعة بغض النظر عن وسامته أو المال الذى لديه. ثم تذكر أن شخصاً مثل "تيد تيرنر" بوسامته وماله الكثير لم يستطع أن يجذب إليه "جين فوندا". ولحسن الحظ فإن العكس أيضا صحيح. إن هؤلاء الذين أشبعوا حاجاتهم الشخصية والعاطفية يكون لديهم جاذبية حتى وإن لم يمتلكوا الوسامة أو المال، حيث يعوض ذلك كله إشباع يخرج من وجوههم ملؤه الثقة والنضج العاطفى. إنهم لا يحتاجون لنا ومن ثم فإنهم يتواجدون معنا باختيارهم وإرادتهم.

لقد دمجت ثقافتنا المعاصرة الحب والحاجة على أنهما كيان واحد. فأغلب الناس يعتقدون أنه إذا وجد من يحتاج إليه فهذا أمر حسن وأن ذلك يعنى أن هذا الشخص يحبه. لكن ذلك غير صحيح فالحب لا يُمنح إلا بإرادة المحب الكاملة. ونحن لانستطيع أن نجبر شخصا أو نطلب منه أن يحبنا. كل ما يمكن أن نفعله هو أن نجذبه إلينا.

من جهة أخرى فإن حاجاتنا تعد متطلبات أساسية وعلينا أن نشبعها حتى نصبح في أحسن حال. ولهذا فإن الحاجات غير المشبعة والحب لا يتوافقان. إن أفضل ما تجذب به الطرف الآخر سواء كان رجلاً أو امرأة هو أن لا تحتاجه. ولكن، كيف تفعل ذلك إذا كنت تشعر بالوحدة دون شريك؟ كل ما عليك هو أن تتفقد هذا البرنامج حتى تشبع حاجاتك وتعيش طبقاً لمبادئك وما تشعر به. فإذا ما فعلت ذلك فسوف تصبح ذا جاذبية لا تقاوم وستصبح أكثر قدرة على جذب الشخص الذي تريده وليس الشخص الذي تحتاجه.

إن هذه المبادئ تنطبق على التجارة والأعمال أيضاً. فإذا أردت أن تجذب نحوك فرصاً استثمارية معينة فعليك أن تشبع حاجاتك. فالأمر ليس معقداً كما ترى. لكن من الواجب على أن أحذرك من أن هذا البرنامج ليس سهلاً فهو أصعب برنامج تدريبي بالنسبة للعملاء. الجميل في الأمر أن العملاء الذين تدرّبوا عليه لم يعودوا إلى حياتهم الأولى بعد الانتهاء منه. فالحياة تصبح أسهل وأجمل عندما تشبع حاجاتنا. وفي هذا الكتاب حاولت أن أجعل عملية تحديد وإشباع حاجاتنا - مع أنها الخطوة الأصعب في حقيقة الأمر أسهل. كما أنني أرفقت بالكتاب اختباراً لا يستغرق سوى عشرين دقيقة يمكنك من خلال الإجابة عليه التعرف على حاجاتك الأربع الأكثر أولوية. كما وفرت بالكتاب العديد من الأمثلة عن الكيفية التي استطاع من خلالها عملائي إشباع الحاجات الإحدى والعشرين الأكثر شيوعاً. ويمكنك استخدام هذه الطرق كنموذج يساعذك على إشباع حاجاتك أنت أيضاً.

إن طبيعة هذا الكتاب تختلف عن أي كتاب آخر. فلا يكفي فقط أن تقرأ بعناية كي تحصل على كل الفائدة، لكن من الواجب عليك أيضاً أن تتدرب لتحصل على النتائج. فعند مرحلة معينة من هذا البرنامج سوف تتولد لديك مقاومة داخلية، ولن تجد لديك الرغبة في المواصلة وسيكون لديك الكثير من الأسباب الوجيهة للتوقف. لكن هذا هو التحدي الحقيقي: فالسبب الرئيس الذي سيجعلك لا تريد استكمال البرنامج هو أن تصطدم بحاجة غير مشبعة. إذا لم تجد هذه المقاومة داخلك، فاعلم أنك قد أشبعت هذه الحاجة داخلك منذ وقت طويل. ذلك أن المقاومة مؤشر وعلامة تدل على حاجة غير مشبعة. ومن ثم فعليك أن تبتهج في الوقت الذي تقر فيه إلقاء هذا الكتاب من النافذة لأنك قد وجدت ضالتك. والكتاب الذي بين يديك يقدم أيضاً طرقاً للتغلب على حالة المقاومة الداخلية التي ذكرناها سلفاً.

الجميل فى الأمر هو أنك تستطيع أن تشبع حاجاتك الشخصية والعاطفية لمرة واحدة وإلى الأبد. وعلى عكس ما يرى كثير من الناس فإنك لن تحتاج إلى شريك أو حبيب يكمل نقصك ويشبع حاجاتك. إن أفضل طريقة واقعية يمكن أن تجذب بها شريك حياتك وتحببه إليك هى أن لا تكون بحاجة إليه.

بعدما تنتهى من إشباع حاجاتك، سوف تنتقل إلى الجزء الأكثر إمتاعاً فى البرنامج والذى يهتم بالكشف عن قيمك ومشاعرك كى تعيش وفقاً لها. إن هذا الجزء سوف يجعل حياتك أكثر إثارة متعة. وأنا أعلم أن البعض يفكر فى تخطى الجانب الصعب من الكتاب والبدء بالجانب السهل الممتع. وهذا أمر ممكن لكنه خطأ، فالحاجات غير المشبعة سوف تجد طريقها إليك ولن تجعلك تهنأ أبداً. وقد اعترف لى أحد عملائي، وهو مدير تنفيذى متقاعد، أنه عاش حياة زوجية سعيدة رزقه الله خلالها بالأطفال لكنه لم يحس أبداً بالرضا رغم نجاحه فى الحياة. فخلف هذا النجاح كان يكمن ذلك الشعور الطاغى بعدم الرضا، رغم أنه كان يملك الكثير - المال، والنجاح المهني، وأسرة سعيدة ومتناسكة، وزوجة محبة، وأسفاراً يرى من خلالها الدنيا - لكنه لسبب ما لم يكن يشعر بالرضا. ولم يدرك هذا الرجل وقتها أنه أهمل إشباع حاجاته العاطفية. ولأنه لم يتعرف على حاجاته فقد كانت هذه الحاجات هى التى تقود حياته. كانت أهم حاجاته فى هذا الوقت أن يصبح الأفضل فكان أول من يذهب إلى العمل وآخر من ينصرف منه، حتى ولو أدى ذلك إلى أن يستيقظ من النوم فى الرابعة صباحاً كى يكون فى مكتبه فى السادسة. غنى عن الذكر أن هذا الرجل لو بذل مجهوداً فى التعرف على احتياجاته الشخصية منذ البداية لعرف أنه يحتاج إلى أخذ قسط من الراحة.

فى الوقت الذى يصعب فيه على الكثير من الناس أن يتدربوا على إشباع حاجاتهم الشخصية فإن الجميع يحب الجزء الخاص بالقيم. فتحن نميل إلى العيش وفقاً لمبادئنا. والكثير من الناس يحلمون بالفرصة التى تمكنهم من التعبير عن قيمهم ومشاعرهم. ومن خلال هذا الكتاب سوف تتعرف على القيم والمشاعر الأساسية فى حياتك - من الأعمال التى لا تستطيع أن تنتظر طلوع الصباح حتى تفعلها سواء كانت ذات طبيعة إبداعية، أو قيادية، أو إدارية، أو روحانية أو كانت تنطوى على الهدوء أو التفكير أو السعى إلى الجمال أو المغامرة أو المرح أو اللعب.

فى الأحوال المثالية ستجد أنك تطمح إلى أن تعيد بناء حياتك بحيث يمكنك كل يوم أن تعبر عن إحدى القيم الجمالية الأربع الأكثر أهمية بالنسبة لك. وهذه القيم ترتبط ارتباطاً وثيقاً بغايتك فى الحياة. إنها الهدف الذى ولدت من أجله وتتمنى أن تصل إليه. كما أن هذه القيم تمنحك قوة وسعادة غامرة وشعوراً قوياً بالإشباع. وسيفوتك الكثير إذا لم تحدد القيم التى تعيش عليها ومن أجلها، وحينها ستصبح حياتك مثل كعكة بدون سكر. لا تنتظر الوقت الذى تجد فيه شريكاً لتعيش الحياة، فعندما تعبر عن حاجاتك بشكل كامل فإنك ستصبح أكثر جذبا وبصورة مطلقة.

أما حينما تعيش الحياة فى شكلها الأمثل وتشبع حاجاتك فسينجذب إليك أشخاص رائعون وستتاح لك فرص جيدة. وهنا سيكون عليك أن تتعلم كيفية التحكم فى قوة الجذب التى ستمتع بها وكيف تستفيد من الفرص المتاحة لك. إن الكثير من الناس يبتعدون بأنفسهم عن الحاجات التى يريدونها. قد تجد أن هذا يمنعك من النجاح بطريقة أو بأخرى. فقد ذكر لى أحد عملائي أنه بحاجة إلى المال لأنه لم يكن يعمل. إلا أنه عندما عثر على ورقة مالية قيمتها عشرون دولاراً على الرصيف فى نيويورك شعر بتأنيب الضمير ولم يقبل هذه الهدية وأعطاها لرفيقه بالفرفة. وفى نفس الأسبوع قام بمجالسة أطفال بعض أصدقائه فتركوا له مبلغاً من المال فى ظرف ورقي، لكنه رفض قبوله شاكراً إياهم على شعورهم الطيب. وأنت إذا ما أتممت البرنامج الذى أقدمه لك فأنا أضمن لك ظهور فرص جديدة فى حياتك، لكن يجب عليك أن تتعلم كيف تستفيد من هذه الفرص وكيف تحصل على ما تريد. حيث من الممكن أن تقابل شريك حياتك المناسب لك فى الوقت نفسه قد لا توفق فى إقامة علاقة جيدة معه لنفس السبب. لقد اعتدنا على العمل بجهد من أجل الوصول لأهدافنا، ذلك أننا نعتقد أن ما يأتى بسهولة لم يكن لنا من الأصل. أو أن الفرصة التى أمامنا "رائعة جداً لدرجة أنها لا تصدق" وبالتالي لا نترك أنفسنا نستفيد منها. وعلى عكس ما نعتقد، فإن الحياة ينبغى أن تكون سهلة يسيرة وليست صراعاً متقدماً، لكنه ينبغى عليك أن تتواضع وأن تقبل الفرصة التى تجيء والتى طالما حلمت بها.

فى الفصل الأخير من الكتاب، سوف أقدم بعض الإرشادات التى تمنحك القدرة على امتلاك جاذبية لا تقاوم، والتى تصلح لمختلف الأفراد - متزوجين أو غير متزوجين، رجالاً كانوا أو نساء. فبالنسبة للنساء اللاتى يعانين الوحدة ويبحثن عن شريك يقمن معه أسرة ويرزقن بأطفال منه، فإن الفصل العاشر يحتوى على القواعد الأساسية للمواعدة ويحتوى كذلك على جدول زمنى يستطمن من خلاله إيجاد الشريك المناسب فى أقل وقت ممكن. وهذا الفصل موجه بشكل خاص للنساء اللاتى تقدمن فى العمر ويتابعن بخوف تقدم ساعاتهن البيولوجية. إن أفضل الطرق التى يمكن من خلالها إقامة علاقة جيدة والحفاظ عليها هى الاستقلالية وعدم الشعور بالحاجة إلى هذه العلاقة وأن تعيش حياتك بسعادة بها أو بدونها. فإذا لم تكن سعيدا جدا بحياتك الآن فينبغى عليك أن تأخذ خطوة تجاه ذلك.

FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الخرافات الثماني الأكثر شيوعاً عن حاجتنا

إن أفدح الأخطاء التي يقع فيها البعض هي أن يعتبر إشباع الحاجات رفاهية يمكن التخلي عنها. وهذه الفكرة خاطئة للغاية، فكيف يمكن أن نعيش حياتنا كما نريدها إذا لم نكن نشبع حاجتنا. وأنا هنا لا أبتدع ما أقول ولا أرتجل، بل إن هذا هو ما ورد على لسان عالم النفس والباحث القدير "إبراهيم ماسلو"، الذي وصف عمليتي النمو والتطور الإنساني بأنهما تسلسل هرمي من الحاجات. لقد كتب الرجل الكثير من الكتب في هذا الإطار كما درس هذه النقطة حق الدراسة، ولن أوفيه حقه هنا بمجرد الإشارة إلى مجهوداته في ذلك لكنني سألخص هنا أفكاره الأساسية:

التسلسل الهرمي للحاجات عند ماسلو:

١. حاجات جسدية (وتتضمن على سبيل المثال الحاجة إلى الغذاء والحاجة إلى المسكن والحاجة إلى الملابس والحاجة إلى الأمن).
٢. حاجات عاطفية (وتتضمن على سبيل المثال الحاجة إلى الحب والحاجة إلى التقدير والحاجة إلى المشاركة الاجتماعية).
٣. القيم والخبرات (وتتضمن على سبيل المثال الحاجة إلى المغامرة والحاجة إلى الإبداع والحاجة إلى اللعب).

يرى "ماسلو" أن حاجاتنا تتطور مع نمونا وانتقالنا من مرحلة لأخرى. وأن حاجاتنا الأساسية هي الحاجات التي تمكننا من البقاء وهي الحاجات الجسدية للطعام والمسكن والأمن. فإذا ما تحقق لنا ذلك انتقلنا للبحث عن الرضا العاطفي والحب. وهذا ما يفسر السبب في أن الفرد لا يبحث عن الجوانب العاطفية قبل أن يجد وظيفة توفر له الأمن. فالإنسان يميل دائما إلى البحث عن المتطلبات التي تؤمن بقاءه أولا. أما إذا ما أشبع حاجاته العاطفية فإنه ينتقل إلى البحث عن قيمه ومشاعره. وفي هذه المرحلة يكون الإنسان قد اقترب من الحصول على حياة متميزة تتمحور حول ما يحب.

يميل أغلب الناس إلى تخطي الجزء الخاص بالوجدان والانتقال إلى الجزء الممتع الذي يتحدث عن القيم والخبرات لكن هذا أمر خطير جدا. فإذا لم تشبع حاجاتك الكامنة فسوف تداهمك باستمرار وستبذل مجهودا كبيرا كي تعيش وفقا لمبادئك. فإن التركيز الأكبر ينبغي أن ينصب على إشباع الحاجات بشكل مرتب وكامل حتى تختفى تماما، ذلك إذا ما كنت تريد أن تعيش الحياة في أبهى صورها وأن تجتذب الناس من حولك.

أشبع حاجاتك وتمتع بالجاذبية الكاملة

.....

إن الفائدة العظيمة التي تكمن وراء إشباع الحاجات هي أنك ستتمتع بالجاذبية التي لا تقاوم. فأحد أسرار قوانين الجاذبية تنص على أنه: "إذا لم تشعر بالحاجة إلى شيء ما، فاحتمالية الوصول إليه أقرب". وبالتأكيد فقد حدث لك موقف حياتي تذكره الآن يثبت لك ما أقول. فالرجل أو الفتاة التي لا تهتم لأمرها لم تتوقف عن الاتصال بك طوال الوقت. وبالرغم من أنك لا تحتاجها أولا تفكر فيها إلا أنها منجذبة إليك بشكل لا يمكنها أن تقاومه. وبالمثل فإننا جميعاً من ذات الطينة سواء كنا رجالا أو نساء. أما إذا كنت في حاجة إليها، فسوف ينتهي الأمر بأن تقوم هي بإلغاء الموعد الذي أخذته معها أو قد تبتعد عنك تماما. إن هذه القاعدة يمكن تطبيقها أيضا على التجارة والأعمال.

فإذا كان عليك الكثير من الديون نتيجة السحب الكثير من بطاقة الائتمان خاصتك وذهبت للبنك كي تسحب قرضاً وتخرج نفسك من الدين، فإن البنك سوف يرفض طلبك بلا تردد نتيجة "المديونيات الزائدة". وبعبارة أخرى، أنت محتاج للنقود وفي حالة مادية سيئة. فأنا كنت أعمل مديرة لبنك وهذا هو تحديد ما كنا نفعله مع مثل هؤلاء العملاء. من ناحية أخرى، إذا ما كان لديك بعض المدخرات، حتى وإن كانت قليلة، فإن البنك يؤمن لك رصيدك ويعطيك زيادة عليه القرض الذي ترغب. مع أنك لا تحتاج المال الذي ستقرضه، لذا فالبنك يعطيه لك بسعادة بالغة.

لكي تصل إلى حب الناس وشريك الحياة وفرص العمل التي طالما انتظرتها، فعليك أن تشبع حاجاتك جميعاً. ولكي تفعل ذلك فإن عليك أولاً أن تكتشف ما هي حاجاتك الشخصية والعاطفية وأن تتخذ خطوات فعلية لإشباعها بطريقة صحية وإيجابية. وبدلاً من التظاهر بأن حاجاتنا لا توجد، فإن علينا أن نفعل العكس. إذ ينبغي أن نحدد حاجاتنا الشخصية والعاطفية (ليست الحاجات الموجودة عند كل الناس هي الحاجات السبع أو الثمان التي أشار إليها "ماسلو"، بل هي أكثر من ذلك بكثير)، وبعد ذلك نضع نظاماً يمكن من خلاله إشباع هذه الحاجات بطريقة آلية. فعندما أعمل مع المتدربين الجدد، أبدأ معهم بهرم ماسلو للحاجات. وفي البداية يجتاز المتدرب اختبار تحديد الحاجات العاطفية كي يبدأ العمل على حاجاته الشخصية والعاطفية، بعدها يتعرف المتدرب على القيم الأساسية والخبرات الأكثر تأثيراً عليه. إن معرفة العملية إجمالاً ووجود برامج خاصة لتنفيذها يعجل بألية النمو والتطور. ويا له من عالم رائع، ذلك الذي نعيشه عندما نصل إلى الجزء الخاص بالقيم! لذا فأسرع وأشبع حاجاتك حتى نحصل جميعاً على متعة الحياة التي نحلم بها.

الحاجات غير المشبعة تطل بوجهها القبيح

.....

إن الحاجات غير المشبعة هي التي تدفع الناس لفعل أشياء يؤمنون في قرارة أنفسهم بأنها ليست صحيحة (مثل الإفراط في الأكل أو الإسراف أو الثرثرة أو التسلط أو حب السيطرة أو الشعور بعدم الثقة وعدم الاستقرار.

مع ذلك يجد الفرد نفسه غير قادر على الامتناع عما يفعل. إذ إن هذه الحاجات هي السبب وراء ما يشعر به الفرد، وهي سبب نفور الأشخاص الذين يريدهم ويرغب في التودد إليهم - منه كما أنها السبب الرئيسي لضياغ الفرص التي نحلم بها.

الآن تنتقل للحديث عن أحد الأمثلة الشائعة والتي تشير إلى الأثر الذي تتركه الحاجات غير المشبعة على سلوكياتنا مثل الإفراط في تناول الطعام أو الشعور الدائم بالقلق وعدم الإطمئنان. "لورين" فتاة تبلغ من العمر سبعة وعشرين عاما، وهي مديرة تسويق محترفة وناجحة في عملها. تتلخص مشكلة "لورين" في أنها دائما ما كانت تقع في حب رجال لا يبادلونها مشاعرهما. لقد كانت دائما ما تفكر في إنقاص وزنها حتى ومن ثم تصبح أكثر جاذبية للرجال وتجد الحب الذي تبحث عنه. ولكي تصل إلى هذا الهدف كانت دائما ما تطبق حمية صارمة، لكنها وعلى الرغم من تلك المجهودات فإنها تعود لوزنها الأول كلما نقص وزنها. وكانت تلوم نفسها على ضعف إرادتها. لكنني كنت أعرف أن كل فعل غريب في أفعالها يخفى خلفه حاجة غير مشبعة (أعنى السلوك الذي تستمر في فعله رغم أن المنطق والعقل يؤكدان عدم صحته). فالحاجة غير المشبعة هي السبب الرئيس في تكرار السلوك غير المرغوب. إذ إن إشباع الحاجات كما ذكرنا مسبقا ليس أمرا اختياريا. فنحن نميل إلى فعل أي شيء يشبع حاجتنا حتى مع علمنا الكامل أن هذا قد يضر بنا. وعلى الرغم من اتفاق الجميع على أن إحدى حاجات الإنسان الأساسية هي الحاجة إلى أن يُحِبَّ وَيُحَبَّ، إلا أن الكثير من الناس لديهم فكرة ضئيلة عن الحاجات الشخصية والعاطفية التي ينبغي عليهم إشباعها. فهل تحتاج إلى أن تكون سعيدا؟ هل تحتاج إلى أن يقدرك الآخرون؟ هل تحتاج إلى السلطة؟ الطمأنينة؟ النظام؟ فإن أغلب الناس لا يدرون ما هي حاجاتهم الأساسية (حتى تلك التي ذكرها "ماسلو") وقليل منهم لديه القدرة على تحديد حاجاته وإشباعها بطريقة صحيحة.

لقد عملت مع "لورين" للتعرف على الحاجة غير المشبعة التي تسبب إفراط تناول الطعام لديها. حيث اكتشفت "لورين" أن إحدى حاجاتها الأساسية غير المشبعة هي الحاجة إلى الشعور بالثقة. فقد كانت تأكل بشراهة كلما انتابها مشاعر عدم الأمان. وبالطبع فإن الوزن الزائد أدى بها إلى المزيد من الإحساس

بالخجل وفقدان الإحساس بالأمان. إن تناول الطعام بإفراط لم يكن حلاً، كما أن الحمية لم تكن إلا مكافحة لِعَرَضٍ، وليست علاجاً لأساس المشكلة. وعندما اكتشفت "لورين" أنها تأكل لتعويض الإحساس بعدم الأمان بدأت تبحث عما يجعلها تشعر بالأمان. وبالبحث وجدنا أنه ليست لديها أية مدخرات.. فهل كان الوزن الزائد هو الطريقة التي تدخر بها للأزمات؟ من هنا بدأت "لورين" خطة لادخار ما يكفيها من مال لمدة ستة أشهر؟ ولكن ما الذي قد يشعرها بالأمان أيضاً؟ لقد كانت "لورين" فتاة حساسة جداً حتى أنها لا تستطيع الرد إذا علق أحدهم تعليقاً وقحاً أو سيئاً. وكل ما كان يحدث في موقف كهذا هو أنها تشعر بجرح كبير لمشاعرها فتتناول بعض الفطائر والكعك الذي يكون بمثابة تعويض لها. من ثم تعلمت "لورين" نموذجاً من أربع خطوات للتعامل مع الناس في مثل هذه الحالات (انظر الفصل الخامس). بعدما تعلمت كيفية الرد على الإهانات اللفظية أحست "لورين" بالمزيد من الثقة والأمان ولاحظت أنها لا تتناول الفطائر والكعك كما كانت تفعل في السابق. بدت "لورين" بعد ذلك أكثر جاذبية للكثير من الرجال الذين أرادوها كما هي. فبعدما أدركت "لورين" أنها جذابة رغم وزنها الزائد وأنه ليس عليها أن تتبع أية حمية، بدأ وزنها في الانخفاض. فالشيء الذي لا ينبغي علينا فعله تكون احتمالية حدوثه أقرب - وهذا هو أحد أسرار قوانين الجاذبية. وعلى العكس فإن ما تقاومه يستمر ويقوى. لم تكن "لورين" بحاجة إلى إنقاص وزنها، ومن هنا فقد فقدت الكثير من الوزن بشكل طبيعي. إن أغلب الناس ينطبق عليهم ما حدث مع "لورين"، فأغلب الناس يحاولون الوصول لأهدافهم من خلال الطريق الخطأ. فهم يظنون أنهم يحتاجون إلى المزيد من المال للحصول على ما يريدون، أو أن عليهم أن يفقدوا الكثير من الوزن كي يحصلوا على شريك الحياة المناسب، بينما ما يجب عليهم أن يفعلوه في واقع الأمر هو أن يسدوا حاجاتهم ويستمروا في حياتهم على طريقتهم. فإذا ما فعلت هذا فسوف تحصل على الأشخاص أو الفرص التي تحلم بها.

قبل أن تنتقل للحديث عن الطرق التي يمكن بها تحديد الحاجات الشخصية والعاطفية، دعونا نتعرف على أشهر المعتقدات الخاطئة عن الحاجات. إذ إن هذه المعتقدات قد تعوقك عن بلوغ الحب الذي تتمناه أو تساعد على ضياع الحب الذي تعيشه الآن.

كشف حقيقة هذه المعتقدات الخاطئة

.....

إن الشعور بالاحتياج هو سبب تحول الناس وكذلك الفرص عن أى فرد. فإذا كنت تبحث عن فتاة أحلامك أو كنت تبحثين عن فارس أحلامك يجب عليكما أن تتخلصا من هذه المعتقدات التى تجعلكما أقل جاذبية بالنسبة له أو لها. فكما نحاول التخلص من البثور قبل البدء فى البحث عن الشريك أو الشريكة المناسبة فإن علينا أيضا أن نتخلص من أى أثر للاحتياج كى نكون أكثر جاذبية بقدر الإمكان. إن الحاجات غير المشبعة موجودة سواء علمنا بها أو لم نعلم. فالحاجة أمر طبيعى. من هنا فإن علينا مواجهة الحقيقة ومعرفة طبيعة حاجاتنا.

الخرافة الأولى: الحاجة تجعلنا نبدو أكثر سوءاً

أو ضعفاً أو أقل جاذبية

.....

يزعم أغلب الناس أن الحاجات أو الشعور بالاحتياج هو أمر يجعلنا غير مرغوبين وغير جذابين. وإن السبب وراء هذه الخرافة جزئياً أننا نقدر الاستقلالية والاعتماد على النفس. ولكن السبب الآخر أن كل منا جرب قبل ذلك الشعور بالنفور من الأشخاص الذين تدفعهم حاجاتهم إلى الشكوى أو ابتزاز الآخرين.

والحقيقة أن الشعور أمر طبيعى جداً. فهناك فرق كبير بين أن تكون لدينا حاجات وأن نشعر بالاحتياج. فليست سمة سلبية على الإطلاق أن تكون لدينا حاجات غير مشبعة، فكل البشر لديهم حاجات مختلفة. وليس أمراً حسناً أو سيئاً أن نعانى من حاجات مثل الحاجة إلى الطعام أو السلطة أو الحب أو الحاجة إلى أن نسمعنا الآخرون أو الحاجة إلى التقدير أو أى حاجة أخرى عاطفية. فإن الشخص الذى لا يظهر احتياجه لا يكون خالياً من الشعور بالاحتياج. وهؤلاء الذين يتسمون بالثقة هم أشخاص نجحوا فى إشباع حاجاتهم وليسوا أشخاصاً بلا حاجات. ومما يبعث على التفاؤل أنه بغض النظر عن كم الحاجات غير المشبعة لدينا فإن لدى كل منا القدرة على تعلم الطريقة السليمة والصحية لإشباعها إذا ما عرفت

هذه الحاجات على وجه الدقة. والمشكلة أن أغلب الناس لديهم صورة غير واضحة عن حاجاتهم. وسنناقش ذلك لاحقاً.

كان "دون" مديراً متمرساً لأحد القطاعات بشركة إنشاءات كبيرة، وكانت لديه رغبة ملحة في السيطرة. وقد حدث أن زارني؛ لأنه لم يكن محظوظاً في حياته العاطفية وأراد أن يقيم علاقة مستقرة فبدأنا نتكلم عن عمله. فوجدت أن رئيسه في العمل يميل للتدقيق في كل صغيرة وكبيرة ويمنعه من اتخاذ قرارات فردية مما أزعجه إلى أبعد حد. كان رئيس "دون" يثق به كثيراً لكنه لم يكن يسمح له باتخاذ القرارات المهمة دون الرجوع إليه. لم يصرح "دون" لرئيسه بأنه في حاجة ماسة إلى أن يتحمل المسؤولية كاملة على عاتقه خشية أن يبدو متطلعاً إلى السلطة. شعر "دون" بأن ميله نحو التحكم بمقالييد الأمور غير لائق، ولم يرغب أن يعلم رئيسه بذلك حتى لا يظن الرجل أن "دون" يسعى لإزاحته عن منصبه. بعد قليل من الجلسات التدريبية أقنعت "دون" أن يتكلم مع رئيسه وأن يخبره بحاجته الماسة إلى أن يعطيه قدراً من السلطة يتماشى مع المسؤولية التي تقع على عاتقه. ومن هنا أعاد التفكير في الإجراءات التي كانت تستلزم توقيع الرئيس ومن ثم استطاع "دون" أن يوقعها بنفسه. وقد خفف ذلك من شعور "دون" بعدم الرضا الوظيفي. وفي النهاية قام "دون" بخطوة جريئة، حيث بدأ يعمل لحسابه الخاص مما أشبع لديه الحاجة إلى السيطرة وأصبح يعيش أسعد الأوقات حتى يومنا هذا. كما نرى من خلال ما ذكرناه عن "دون" فإن حاجته لم "تختف"، لقد أشبعها بشكل نهائي عن طريق الاستقلال المهني التام. والآن وبعد أن أصبح لديه عمله الخاص، أصبح "دون" المسئول الأول والوحيد وهذا هو بيت القصيد. وبعدما أشبع حاجاته أصبح هذا الاحتياج المشبع ميزة له تجعله أكثر جاذبية لا العكس. فإن أغلب الناس لن يستمتعوا بالعمل مع رئيس لا يريد تحمل المسؤولية ويتردد في اتخاذ القرار. إنها نفس القصة لكن من زاويتين مختلفتين وبمجرد إشباع الحاجة فإنها لن تصبح مشكلة أو شيئاً سيئاً. وقد قابل "دون" امرأة رائعة بعدما أقام عمله الخاص وتزوجا، وهما يعيشان الآن في سعادة غامرة.

الخرافة الثانية: الحب يمكننا من إشباع

كل حاجاتنا

تردد الكثيرات من عميلاتى هذه العبارة: "لو كان يحبني حقاً لعرف احتياجاتى العاطفية ولعرف كيف يشبعها جميعاً دون أن أطلب منه ذلك". إن النساء تحديداً هن اللاتي روجن لهذه الخرافة. فتحن نجد أن الحب الرومانسى يرتبط لدى الكثير من النساء بفكرة أن الشريك أو الزوج أو الحبيب لابد أن يعرف وبشكل بديهي ما هي حاجاتهن العاطفية، ولأنه يحبها فعليه تقع مسئولية إشباع هذه الحاجات جميعها وإلى الأبد دون أن تطلب هي ذلك. وهذا أمر سخيف للغاية.

الحقيقة أن أغلب الناس لا تستطيع تحديد احتياجاتها، ناهيك عن تحديد حاجات غيرهم. حاول أن تكتب فى السطور التالية أهم الاحتياجات الشخصية والعاطفية لديك:

١.
٢.
٣.
٤.

إن هذا السؤال صعب على الكثيرين. وأغلب الأشخاص يمكنه تحديد حاجة أو حاجتين على الأكثر.

ولكن الآن، كيف يمكنك إشباع الحاجات التى ذكرتها مسبقاً؟

١.
٢.
٣.
٤.

إن أغلب الناس يستطيعون تحديد حاجة أو حاجتين على الأكثر مثل الحاجة إلى الحب أو الحاجة إلى أن نجد من يسمعنا أو الحاجة إلى التقدير (وكلها حاجات شائعة إلى حد ما) لكنهم لا يستطيعون أن يحددوا الخطوات التي يمكنهم من خلالها أو يمكن لمن هم في مكانهم إشباع حاجاته تلك تحديداً.

فكيف بالله عليكم أن نتوقع من فرد لديه مجموعة حاجات أخرى مختلفة تماماً أن يساعدنا في إشباع حاجاتنا إذا لم نكن نعرف ما هي الحاجات التي نشعر بها؟ ونحن عندما نقيم الكثير من العلاقات نضع في أذهاننا توقعات عريضة لا نكاد نظهرها. لذا فلا عجب أن أكثر هذه العلاقات يكون مخيباً لآمالنا، ومصدر هذه الخيبة التي قد نشعر بها هو توقعاتنا بأن تشبع هذه العلاقة حاجاتنا كلها.

ولنأخذ "إيزابيلا" كمثال. "إيزابيلا" أم عاملة مشغولة طيلة الوقت، وهي حاصلة على ماجستير إدارة أعمال ومديرة سابقة لإحدى الشركات الاستشارية الشهيرة. لقد توقفت إيزابيلا عن العمل بعد ميلاد طفلها الأول. وهي متزوجة الآن منذ نحو ست سنوات ولديها طفلان. كما أنها تدير أعمالاً خاصة بها من بيتها. جاءت "إيزابيلا" لرؤيتي، وأسرت لي بأنها كرهت أطفالها وزوجها. وهي تدرك أن السبب في ذلك أنها وبعد ميلاد الطفلين لم يعد لديها وقت فراغ كما كان في الماضي. ولطالما اعتقدت أن هذا سيكون لفترة مؤقتة حتى يكبر الطفلان ويعتمداً على أنفسهما. ناقشنا الأمر لبرهة حتى أدركت إيزابيلا أن إحدى حاجاتها الأساسية هي الحاجة إلى التحرر. فتحن لا نصبح في حال جيد إذا ما استمرت إحدى حاجاتنا غير مشبعة، وبالتالي فإن الانتظار حتى يكبر الأطفال ليس بالحل المعقول. وقد ناقشتها في ذلك حتى وافقتني الرأي.

لكن كيف يمكن أن تشبع حاجتها إلى التحرر إذا ما استمرت حياتها كأماً عاملة؟ لقد أحضرت مربية لأبنائها بالفعل حتى تتمكن من التركيز في عملها. لكن هذا لم يكن كافياً لأن يكون لديها وقت حر تخلو فيه بنفسها. سألتها حينئذ ما الذي يمكن أن يفعله زوجها كي يساعدها في إشباع حاجاتها إلى الحرية، فاعترفت بأنها كانت تأمل بأن يتطوع زوجها لمساعدتها دون أن تطلب هي منه ذلك، لكن هذا لم يحدث. أخبرتها أنها قد تنتظر كثيراً من الوقت قبل أن يتخذ زوجها هذه الخطوة وأن عليها ببساطة أن تطلب منه ذلك وترى ما الذي سيقوله.

إن ما أرادته إيزابيلا تحديداً من زوجها يتلخص في رغبتها أن يأخذ الأولاد في إحدى عطلات نهاية الأسبوع بعيداً عنها حتى تتمكن من قضاء بعض الوقت مع أصدقائها. وأن يجالس الأطفال أثناء الأسبوع في ليلة أو ليلتين حتى تتمكن من التريض بدراجتها. والعجيب أن الزوج لم يشعر أبداً بهذه الحاجة عند إيزابيلا، فعندما طلبت منه ذلك لم يتردد في القبول. وأصبحت إيزابيلا أكثر سعادة بالرغم من أنها ما تزال تتحمل نفس الأعباء في المنزل والعمل. فإن وقتاً قليلاً قضته إيزابيلا لكي تستمتع به كان له تأثير كبير في حياتها.

الخرافة الثالث: إن طلب المساعدة من شخص آخر يجعل مساعدته بلا قيمة

يعتقد الكثير من الناس أنهم إذا طلبوا من شخص آخر مساعدتهم في إشباع حاجاتهم فإن ذلك يفسد استمتاعهم بهذا الإشباع. فهم يعتقدون أنه لو كان عليهم أن يطلبوا ما يريدون من شخص آخر ثم يحصلون عليه من خلاله فإن هذا الأمر لن يكون مرضياً ولا مشبعاً لحاجاتهم - وهذا يشبه معرفة ما بداخل هدايا عيد الميلاد قبل أن تفتحها.

والحقيقة أنك لو لم تطلب ما تحتاجه فقد تنتظر وقتاً طويلاً قبل أن تحصل عليه. فإن طلب المساعدة من الآخرين لا يفسد المتعة التي نحصل عليها إثر إشباع حاجتنا بل إن العكس صحيح. ولسوء الحظ (وربما لحسن الحظ) أن شريك الحياة لا يستطيع قراءة ما بعقولنا لذا فأحياناً ما يكون الطلب المباشر هو أيسر السبل نحو الوصول إلى إشباع حاجتك. وأسوق لك الآن حكاية زوجين هما "دان" و"سوزان". حيث كانت "سوزان" تعتقد أنها لو طلبت من زوجها أن يشبع حاجتها من الحب والإطراء فإن ذلك سوف يفسد استمتاعها بهذا الإشباع. وقد طلبت منها أن تتحدث مع "دان" وبدون تردد أو تفكير وأن تقول له "عندما تفازلنى وتخبرنى بأنى جميلة فأنا أشعر أنك تحبنى جداً". وقد فعلت ذلك لكنها كانت خجولة جداً وهى تصارحه بما فى قلبها. وعندما سمع "دان" ما قالته "سوزان" قال لها على الفور "أنت بالفعل جميلة جداً". وحينما سمعت هذه الكلمات لم يتحول لون وجنتها إلى الوردى بل إلى اللون القرمزى من الخجل. سألت "سوزان" هل تعتقدين أن حاجتك قد أشبعت فى هذه اللحظة وأجابت أن ذلك قد حدث بالفعل.

لكنها أخبرتنى بأن هذا الإشباع يبدو مزيفا ومصطنعا، إذ كان عليها أن تطلبه هى بنفسها. بعد عام تقريبا أخبرنى "دان" أن "سوزان" اعتادت أن تطلب منه كلما شعرت بالحاجة إلى ذلك وأنها قد تغلبت على المشاعر السلبية المتعلقة بهذا الطلب.

من هنا فإن طلب إشباع الحاجة لا يفسد استمتاعنا به. بل إن الشعور الذى نحصل عليه بعد الإشباع المبني على الطلب قد يكون أفضل من أى شعور آخر لأنك سوف تشعر بالسيطرة على الموقف. فعليك أن تجرب ذلك بنفسك كي تصدقنى. وأعتقد أنه من الأفضل أن تبحث عن إشباع حاجاتك بشكل مباشر وبطلب محدد. إن ذلك أفضل من التجايل ومحاولة تملق أو ابتزاز الآخرين. وعلى سبيل المثال إذا أرادت فتاة من حبيبها أن يخبرها بأنها تعجبه فلا ينبغي عليها أن تسأله "ما هو رأيك فى شخصى؟" بدلا من ذلك فإن عليها أن تقول: "قل لى ما الذى تحبه فى شخصى؟" إنها بذلك تكون أقرب للحصول على الإجابة التى تريدها. وإذا كنت تريد أن تعرف ما الذى أعجب رئيسك فى المشروع الذى قدمته فلا ينبغي عليك أن تسأل "ما رأيك فى التقرير الذى قدمته لك؟" وإنما عليك أن تسأله "ما الذى أعجبك فى التقرير الذى قدمته لك؟"

وإذا لم تكن قد طلبت من أطفالك أن يشبعوا حاجتك فقد فاتك الكثير، فالأطفال بارعون فى ذلك. إحدى عميلاتى وتدعى "مليندا"، مديرة تنفيذية لإحدى الشركات وأم لطفلتين عمرهما ثمانية وثلاثة عشر عاما، ذكرت لأطفالها أنها تحتاج لأن تشعر بالتقدير والحب وطلبت من كل منهما أن تقول لها قبل أن تنام ما الذى يحبونه فيها وأن يقولوا لها ما يشعرها بالتقدير والحب. قالت لها ابنتها الصغرى إنها تحبها كثيرا وتقدر لها قيامها بقراءة حكايات قبل النوم لها. فى اليوم التالى تناولت الابنة الصغرى الورق المقوى والصمغ وصنعت بطاقة هدية لأمها. أما البنت الكبرى فأخبرتها بأنها أفضل أم فى الدنيا. وعند نهاية الأسبوع كانت "مليندا" مغمورة بالكثير من الحب والتقدير من بناتها. وقد استمتعت الطفلتين بذلك حتى أصبح ذلك عادة لديهما وصارت "مليندا" تصارحهما بما تحبه فيهما وما تقدره من أعمالهما. إن الهدية التى أعطتها "مليندا" لبناتها هى أنها عرفت أن الحاجات أمر طبيعى وعادى وأن علينا أن نطلب من المقربين لنا أن يساعدونا فى إشباعها.

الخرافة الرابعة: طلب إشباع الحاجة من الآخرين سيجعلنى أبدو أكثر احتياجا

غالبا ما يقول عملائي جملة كهذه "إن طلب إشباع الحاجة من الآخرين سيجعلهم يمتقدون أن لدى الكثير من الحاجات وأنى مثير للشفقة" إن الاعتقاد الخطأ فى هذه الجملة يكمن فى فكرة أن الناس ستلاحظ حاجتنا حتى لو حاولنا إخفاءها عنهم.

والحقيقة أن طلب سد وإشباع الحاجات من الآخرين يجعلك أكثر ثقة بنفسك. فإن الحاجات لا يمكن إخفاؤها ويمكننا جميعا وبالفطرة أن نشمها على مسافة أميال. وبالتالي فإن التظاهر بأنك خال من الحاجات لن يخدع الناس. فإن الحاجات كما الروائح الكريهة ينبغى التعامل معها والاعتراف بوجودها.

وكما قلنا من قبل، فإن طلب إشباع الحاجات من الآخرين يجعلك تكتسب ثقة أكبر. وقد لا تصدق هذا قبل أن تجربيه، لذا فابدأ على الفور ولاحظ هؤلاء الذين يطلبون ما يريدون بطريقة محددة واضحة. فستلاحظ أنهم لا يواجهون أى مشكلة فى إشباع حاجاتهم؛ لأن لديهم عادة الطلب الصريح المباشر.

لاحظت "ليزا" أن لديها حاجة إلى أن يسمعها الآخرين، فقد كانت تشعر بإحباط شديد إذا ما حاول أصدقاؤها أو شريكها مقاطعتها وهى تعرض قضية ما أو قصة معينة لكى يسدى الآخرون إليها النصيحة ويقدموا اقتراحاتهم. فى البداية لم تكن "ليزا" تشعر بالارتياح عندما تطلب من الآخرين أن يشبعوا هذه الحاجة لديها. ثم وجدت أنها تتحدث كثيرا مع زملاء العمل الذين لا يتركون لها مساحة للتحدث، كما أن صديقها كان يضايقها كثيرا بمقاطعتها لها مما جعل التواجد فى مكان واحد مع هؤلاء أمر تضيق له نفسها. وبعد نقاش طويل أقنعتها أخيرا أن عليها أن تتغلب على خوفها من مصارحة الآخرين بحاجتها وأن عليها أن تطلب ممن حولها ما تريده منهم. أصبحت "ليزا" قادرة على أن تخبر رئيسها وزملاءها فى العمل وبشكل لطيف أنها لم تنتهِ من كلامها بعد، ومن ثم تعلم رئيسها وزملاءها ألا يقاطعوها أثناء الحديث مما أكسبها احترام الجميع، وأهلها للترقية التى كانت تحلم بها.

أما بالنسبة لحياتها بالمنزل فقد تعودت "ليزا" أن تخبر صديقها بأنها تريد أن يسمعها فبدأت تقول له: "عزيزي، كل ما أريده منك هو عشر دقائق خالصة تسمعنني فيها. هل يمكن أن تسمعنني دون أن تهمس بأى شيء؟" كانت "ليزا" تشعر بإشباع حاجتها إلى أن يسمعها الآخرون حين تسلك هذه الطريقة. وقد ذكرت لي أن ما تفعله جعلها تشعر بالرضا بدلا من الإحباط. وقد شكرت صديقها على سماعه لها وقالت له إنها تقدره كثيرا على تفاعله معها. فقد شعرت بالامتنان؛ لأنه سمعها وأشعرها بالتقدير أيضا. وتعلم صديقها أنه لم يكن من الأجدي أن يحاول حل مشكلاتها من خلال إطلاق النصائح والتوجيهات والاقتراحات، وإنما كان عليه أن يستمع لها بطريقة محايدة. لقد أصبحت "ليزا" الآن أكثر ثقة بنفسها بعدما أدركت أن عليها أن تطلب من الآخرين ما تريده بشكل مباشر.

الخرافة الخامسة: عامل الآخرين كما تحب أن يعاملوك

حسنا، أنا أعلم تماما أنتى أناقش الآن أحد الثوابت الدينية. فهذا الاعتقاد يمثل إحدى الوصايا العشر وهو ينطبق على كبريات الأمور في الحياة، فلا تسرق الآخرين إذا كنت تكره أن تسرق حاجياتك ولا تضرب شخصا على رأسه حتى لا يهشم شخص آخر رأسك ولا تتم مع حليمة جارك إذا كنت ترفض أن ينام جارك مع زوجته. إن هذا الاعتقاد يتناسب تماما مع مثل هذه المحرمات الكبرى لكنه لا ينطبق على حاجاتنا ورغباتنا. فتطبيقه يعنى أن الفرد الذى يحتاج أن يفدق عليه الآخرون الهدايا والحلوى ينبغى عليه أن يفعل ذلك مع كل من يقابله.

والحقيقة أنه ينبغى علينا أن نعامل الآخرين كما يريدون هم أن يعاملوا. فكلما تعاملت مع الناس أدركت أن البشر مختلفون إلى حد بعيد. نعم، فكل الناس لديهم الحاجة إلى الطعام لكن البعض يحب المايونيز والبعض لا يحبه.

وتعرف ربة المنزل أن ضيوفها جميعا لن يحبوا كبد الأوز فقط لأنها تحبه. والمضيف الجيد هو من يضع في اعتباره رغبات ضيوفه وحمياتهم الغذائية المختلفة. فيجب على أن أقوم بتحضير الكثير من الأطباق التي تعتمد بشكل أساسى على الخضراوات لأن "جو" نباتى. كما أن "روندا" تعاني من حساسية من الجمبرى، لذا فسوف أجعل طبق الجمبرى ضمن المشهيات وليس طبقا رئيسيا وبالتالي يمكن ألا تأكل منه. إذ إن المضيف الفطن الذى يفكر فى إسعاد ضيوفه وتمضية وقت سعيد معهم، لابد وأن يراعى متطلبات كل منهم.

إن الأمر نفسه ينطبق على الحاجات. فليس معنى أن لديك حاجة للشعور بالتقدير أن جميع أصدقائك لديهم نفس الحاجة. فربما يحتاج صديقك إلى التواجد فى جماعة. ومن ثم فبدلا من بذل الكثير من المجهود لإشعاره بالتقدير رغبة منك فى إسعاده فعليك أن تدعوه للاشتراك فى أنشطة مختلفة حتى وإن كنت تعرف أنه مشغول ولا يمكنه أن يشارك فى هذه الأنشطة. إنه يحتاج فقط إلى مكالمتك وأن تعرض عليه الاندماج فى الجماعة. فمن المعلوم أن البشر كلهم لديهم حاجات، لكن البعض لديه حاجة إلى أن يسمعه الآخرون والبعض لديه حاجة إلى السيطرة والبعض لديه حاجة إلى الرعاية والبعض يحتاج المشاركة والبعض يحتاج النظام والترتيب. إننا مختلفون بالفعل، ولكن إدراك وتقدير هذا الاختلاف هو ما يجعلنا نعيش فى سلام وسعادة.

"ماجى" سيدة دافئة وجميلة، لكن لها شخصية اجتماعية وقد تزوجت من رجل انطوائى جدا. قضى الوقت الذى تحصل فيه ماجى على طاقتها النفسية من التواصل مع الآخرين يحصل زوجها "فرانك" على هذه الطاقة من الانعزال. فهو يحتاج إلى الهدوء والوحدة كي يشحن بطاريته النفسية. ويعتقد أغلب الناس أن ما ينفع البعض قد ينفع الجميع. لكن "ماجى" لا تؤمن بهذا الاعتقاد. فهي تعلم أنها تحب الاجتماع بالناس ومخاطبتهم. ففي أثناء زيارات الأهل والأصدقاء كان "فرانك" يسحب نفسه ويعتذر للضيوف كي يقرأ كتابا فى غرفته، وكانت "ماجى" تشجعه على ذلك. فإن أغلب الناس فى هذا الموقف يقولون لـ "فرانك": "لا تقصد حفلنا" ويشجعونه على البقاء، بل الأسوأ من ذلك أن البعض قد ينتقد رغبته فى الانعزال والانطواء.

"ماجى" وحدها كانت تعلم أنه لن يستطيع أن يمكث مع الضيوف لفترة طويلة. فبالرغم من أنه يحب عائلته وأصدقائه، إلا أن التواجد معهم يسحب من طاقته النفسية. ولذا كانت "ماجى" دائماً تشجعه على انعزاله. ولم تكن "ماجى" تتمسك بتواجد "فرانك" معها في وجود العائلة والأصدقاء مما جعلهم يتقبلون انصرافه عنهم. كما أنها لم تتجاهل حاجتها أيضاً. فهي تشعر بسعادة غامرة كلما سافرت وحدها أو برفقة صديقة لها إذا لم يشأ زوجها أن يسافر معها. إن لديها حياة اجتماعية نابضة بالحياة والتفاعل مع الناس فهي تترك زوجها ليشترك في هذا التفاعل بالقدر الذي يرضيه وكما يشاء ولا تتوقع منه أن يبقى معها طيلة الوقت. إن هذا مثال جيد نستطيع أن نرى من خلاله الطريقة التي يمكن من خلالها أن يحيا اثنان بسعادة بينما تكون لديهما حاجات متناقضة ومختلفة تماماً، شريطة أن يحترما بعضهما وألا يتوقعا أن يكون لكل منهما نفس الحاجات التي لدى الآخر.

الخرافة السادسة: الرجال ليست لديهم حاجات

من المعتقدات الشائعة لدينا، والتي منبعها ثقافتنا هو أن الرجال لا يجب أن يشعروا بالحاجة. ونحن ننظر للرجال على أن لهم حاجتين فقط - الحاجة إلى الحب والحاجة إلى الهيمنة. وهذا كل ما في الأمر. أعتقد أن هذا تعميم له ملايين الاستثناءات. فاسأل النساء من حولك وستجد أن أغلبهن لا يشعرن بالراحة إذا ما أدركن أن رجالهن يعانون من حاجة ما.

إن ثقافتنا تمنح حق الشكوى من الحاجة للنساء أكثر مما تمنحه للرجال. وعملائي من الرجال غالباً ما يترددون قبل الاعتراف بأن لديهم الحاجة إلى الحب أو الابتهاج أو الرعاية (فهذه أمور تبدو نسائية بالنسبة لهم).

والحقيقة أن للرجال أيضاً حاجات كما للنساء، فالحاجات لا تورث للإناث دون الذكور، كما لا يوجد منها حاجات سيئة وأخرى حسنة. فالرجل الحقيقي هو الرجل الذي توجد لديه حاجة لا يخاف الاعتراف بها، بل يخطو نحو إشباعها. والحقيقة أنه كلما زادت جرأة المرء ومباشرته في إشباع حاجاته، زادت جاذبيته.

"مارك" لديه حاجة إلى الحب والرعاية وهو يحب أن يكون مركز اهتمام الجميع. وقد مكنته وسامته من الدخول إلى عالم المسرح والتمثيل مما أشبع حاجاته التي ذكرناها سلفاً عندما كان يتوفر العمل، لكنه حينما كان يتم رفضه في أكثر من امتحان من الامتحانات التي تجرى لاختبار الممثلين، كان يعتبر ذلك أمراً مهيناً. وبالرغم من النجاحات الضئيلة التي حققها في بداية مشوار التمثيل إلا أنها لم تكن كافية لتحقيق دخل ثابت ولم تكن مهنة يمكنه الاعتماد عليها لتسيير حياته. وكان من نتيجة ذلك أن اعتزل التمثيل وبدأ بالرسم. ثم حدثت معه نفس القصة مرة أخرى، فبعد التعليقات الإيجابية المبدئية التي حصلت عليها أعماله لم يسلم من النقد الهدام وبالتالي وجد "مارك" نفسه غير قادر على الاستمرار في كسب عيشه من بيع اللوحات ووجد الأمر صعباً للغاية. وأخيراً وجد "مارك" ضالته في عالم الكمبيوتر والذي مكنه ليس فقط من الحصول على التقدير على مواهبه ولكن أيضاً من الحصول على دخل جيد.

أما فيما يتعلق بعلاقاته الإنسانية، فقد كان "مارك" يجذب نساء أثرياء يكبرنه بكثير، وقد أحبينه لوسامته فأغدقوا عليه المال الوفير. استمتع "مارك" بالرعاية التي تلقاها منهن كما استمتع بقيادة سياراتهن الرياضية السريعة وحياتهن الرغدة. وبالرغم من أنهن أشبعن لديه الحاجة إلى الحب والتقدير والرعاية إلا أنه لم يستطع أن يطبق فكرة أنه لعبة بين أيديهن يستمتعن بها.

بعدما وجد "مارك" في مجال الكمبيوتر وظيفة تعطيه دخلاً معقولاً لم يعد لديه الحاجة إلى المال الذي كان يحصل عليه من هؤلاء النسوة وأصبح قادراً على إنهاء علاقاته بهن.

إن حاجتنا يمكن أن تدخلنا قسرياً في علاقات إنسانية لا نرغبها حتى نشبع تلك الحاجات. فبعدما وجد "مارك" إشباعاً لحاجاته في مهنته الجديدة استطاع أن ينهي علاقاته السيئة ووجد الحب الذي طالما بحث عنه. والآن وبعد أن وجد "مارك" وظيفة مستقرة ومنزلاً، فقد أقام علاقة مع فتاة يحبها لا لما تملكه ولكن لذاتها. لقد وجد أخيراً السعادة الحقيقية والحب.

الخرافة السابعة: الإنسان مجموعة من الحاجات

من السهل أن نزعج أن الناس إنما يوصفون بحاجاتهم. فعلى سبيل المثال يمكنك أن تصف صديقك أو رئيسك بالعمل أو زميلك بأنه دكتاتور؛ لأن لديه حاجة إلى السيطرة والهيمنة، أو أن تقول على مديرتك إنها متسلطة إذا كانت لديها حاجة إلى السلطة، أو تقول على أحد الأشخاص إنه مدقق لدرجة مبالغ فيها؛ لأن لديه حاجة للنظام. أو أن تصف صديقة لك بأنها تراعى مشاعر الآخرين ولا تبخل بوقتها؛ لأن لديها حاجة إلى الشعور بالتقدير والثناء.

والحقيقة أن حاجتنا لا تصفنا لكننا يمكن أن نوصف من خلالها حينما لا نشبعها. فإن حاجتنا الكاملة يمكن أن يتخذها الآخرون وسيلة لوصفنا إذا لم يتم إشباعها، فعلى سبيل المثال إذا لم تجد طرقاً صحية ومشبعة لحاجتك للسيطرة فسوف تبدو للآخرين إنساناً متسلطاً. وإن حاجتنا غير المشبعة لتحتل حياتنا وتحولنا لأشخاص ذوي صفات سيئة، ألا تحب أن يصفك الناس بأخلاقك ومبادئك بدلاً من أن يصفوك بعيوبك؟ فبدلاً من وصفك بالتسلط يمكن أن يصفوك بأنك "قائد ملهم" وبدلاً من أن يصفك الناس بالمبالغة في فعل الأشياء، فإذا ما أشبعت حاجتك للنظام فإن الناس سوف تعرفك بالإبداع والرغبة في التميز. ولنأخذ على سبيل المثال "مارثا ستيورات". تشد "مارثا" الكمال في كل أعمالها، وقد أشبعت حاجتها إلى النظام والدقة من خلال إضفاء الجمال والإبداع على كل ركن في حياتها. وإن حياتها لأكبر عندها من حاجتها للنظام وهي لم تتجاهل حاجتها لكنها جعلت رغبةها في الوصول للكمال جزءاً من جمالها. فحتى إن كانت حاجتك تدفعك للقيام ببعض الأمور الطيبة مثل إرسال بطاقات بريدية لأصدقائك أملاً في أن يرسلوا إليك أيضاً (نحن نفعل مثل هذه الأشياء بشكل لا شعوري) ألا تحب أن ترسل هذه البطاقات لأنك ترغب في ذلك وليس أملاً في أن يرد الآخرون عليك ببطاقات تشبع منها حاجتك؟ إذا حدث ذلك فإن أفعالك لن تتغير كما سيظهر للآخرين، لكن الدوافع الباعثة عليها ستتغير. فإن الرجل الذي اقتادته حاجاته لأن يكون أول فرد في الوصول للعمل وآخر من يخرج منه حتى يعتقد الآخرون أنه الأفضل، يعتبر مثالا على ذلك أيضاً.

إذا لو عرف حاجته تلك وطلب من أصدقائه وأسرته وزملائه أن يساعده في إشباعها، لأصبح لديه وقت أطول يمكنه من الجلوس مع أطفاله بدلا من المرور بطفولتهم كلها مرور الكرام. إن الهدف الرئيس للفرد ينبغي أن يكون إشباع حاجاته بشكل كامل ومن ثم يمكنه أن يقيم حياته بكاملها وفق ما يعتقد وما يؤمن به.

الخرافة الثامنة: الحاجات مزعجة

يعتقد أغلب الناس أن ملازمة الحاجات لهم ليس أمرا سيئا فحسب، لكنه أيضا أمر محزن ومؤلم. الأمر الحقيقي أن هذا يمكن أن يحدث، فإذا كنت تتصور من الجوع فهذه حالة سيئة وغير سارة ومؤلمة أيضا ويمكن أن تقتل نفسك إذا لم تشبع هذه الحاجة الجسدية. وإذا كنت أعزب وتشعر بالوحدة؛ لأنك لا تستطيع إقامة علاقة ناجحة مع أحد فإن هذا يؤلم أيضا، لكن هذا ليس كل ما فى الأمر.

الحقيقة أن الحاجات وإشباعها يمكن أن يكون أمرا مبهجا. فالحاجات ليست أمورا مبهجة أو غير مبهجة فى حد ذاتها. وعلى الرغم أن الاحتياج يكون مصحوبا بالألم، إلا أنه يمكن أن يبعث على السرور والمتعة إذا ما تم إشباعه وإذا كانت لدينا الوسائل والطرق التى يمكن أن نشبعه من خلالها. فعندما أسافر إلى دولة أجنبية تكون لدى الرغبة فى تناول الكثير من الأطعمة فى الكثير من المطاعم وأشعر بالإحباط حين تمتلئ معدتى ولا أستطيع أن أستمّر فى الأكل، حيث يبقى لدى شعور بأننى أريد أن أجرب شيئا جديدا لكننى لست جوعانة. من هنا، فإن الجوع يمكن أن يعتبر أمرا سارا نرحب به إذا كان لدينا طعاما شهيا وقدرة على تناول الطعام. أما إذا كان الفرد جوعان وليس لديه طعام، فإن ذلك ليس أمرا ممتعا على الإطلاق. نفس الشيء ينطبق على حاجاتنا الشخصية والعاطفية، فمن الممتع أن تُحب وأن تُحبَ لكنك إذا لم تجد شريكا تحبه ويحبك فإن ذلك يترك لديك شعورا بالوحدة والعزلة.

إن حاجاتنا الجنسية تعمل بنفس الطريقة، فعندما يكون لدينا شريك يحبنا يكون من السهل إشباع حاجاتنا الجنسية، وبالتالي يختفى الشعور بالشهوة والرغبة، وهذا مثال جيد على الكيفية التى تختفى بها الحاجة إذا ما كان لدينا نظام لإشباعها (شخص ما يحبنا كما فى المثال).

إن هذا يفسر لنا لماذا يزيد الهجر من شدة الشوق. فأنا أعرف سيدة لها علاقة حب مثيرة مع زوجها. ويعود السبب في ذلك بشكل جزئي إلى أنه يسافر باستمرار لمدة تزيد عن عدة شهور في بعض الأحيان وبالتالي حين يعود تكون عودته بمثابة شهر عسل جديد لهما. إن ما تسببه الحاجة لنا من شعور بالحرمان يجعلها أقوى، في حين أن الإشباع الدوري للحاجة يجعلها تبدو غير موجودة على الإطلاق. دعك من هذه المعتقدات الخاطئة عن الحاجات ولا تؤمن بأي منها وسوف تكون أكثر سعادة وجاذبية. دعونا الآن نتعرف على احتياجاتك الأربعة الأكثر أهمية من خلال الفصلين الثالث والرابع.

FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

تعرف على حاجاتك:

طريقة القائمة

ربما تجلس الآن لتجك رأسك في الوقت الذي تفكر فيه في حاجاتك الشخصية والعاطفية. إن أفضل الطرق لتحديد حاجاتك هي طريقة اختبار البحث العاطفي في الفصل الرابع أو من خلال موقع Lifecoach.com والذي تستطيع من خلاله تحديد الحاجات الأربع الأكثر أهمية لديك. أما إذا كنت تريد أن تحدد كل حاجاتك، فعليك تحديدها من خلال هذا الفصل. إن التعرف على الحاجات هو الخطوة الأولى التي يمكن من خلالها معرفة الكيفية التي تقود بها الحاجات حياتك (أو ربما الكيفية التي تدمر بها حياتك) والكيفية التي يمكن من خلالها الحصول على شريك الحياة المناسب بسهولة ويسر.

في الوقت الذي يجد فيه بعض الناس أن تحديد حاجاتهم أيسر من خلال اختبار البحث العاطفي، يفضل آخرون أن يدرسوا القائمة الكاملة للحاجات وأن يختاروا من خلالها حاجاتهم. إلا أن من بين أوجه القصور في اختبار الحاجات من خلال القائمة أن البعض قد يتخطى إحدى حاجاته لأن مسماها لا يتفق مع هواه، فكثير من النساء - على سبيل المثال - لا يحبذن فكرة الحاجة إلى السيطرة لأن مسمى الحاجة لا يبدو أنثويا بما يكفي. كما أن بعض الرجال لا يشعرون بالارتياح إذا ما عرفوا أن لديهم حاجة إلى الحب، حيث لا يبدو ذلك لهم أمرا ذكوريا خشنا.

قائمة الحاجات

.....

اقرأ القائمة التالية. واستخدم قلماً، وضع دائرة حول الحاجات التي تشك في ملازمتها لك. لا يهم إن كنت ستضع دائرة على الحاجات التي كتبت بخط غامق أو تلك التي تأتي بعدها. فكل الناس تقريباً لديهم هذه الحاجات جميعاً ولكن بدرجات متفاوتة. لذا لا تصعق وتقول: "يا للهول أنا من لديه كل هذه الحاجات!". تذكر أن الحاجة جزء لا يتجزأ من طبيعة البشر، وإن كان لديك الكثير من الحاجات فهذا ليس مؤشراً سيئاً وإنما هو أمر طبيعي للغاية.

قائمة الحاجات الشخصية والعاطفية

١. الحاجة إلى القبول/الود: الاستحسان، الترحيب بك، الاندماج مع المجتمع، المشاركة الاجتماعية، الاحترام، أن تكون معروفاً، أن تكون مصدقاً.
٢. الحاجة إلى أن تنجز: أن تحقق، وتبلغ، وتكمل، وتحصل على نتائج، وتنفذ، وتدرك.
٣. الحاجة إلى الامتنان/التقدير: الاعتراف بفضلك، المجاملة، التبجيل، الإطراء، الشكر، التكريم، الثناء، الفوز بجائزة، الاستحقاق.
٤. الحاجة إلى الوضوح: التأكد، الدقة، المعرفة، الاطلاع على الجديد، البساطة، اليقين.
٥. السيطرة/النفوذ: الإدارة، السلطة، المسؤولية، إصدار الأوامر، القيادة، التوجيه، السيادة، الإرشاد، الحكم، التعامل مع الأمور، أن تكون مؤثراً، تولى الأمور، تصريف الأمور، أن تكون العقل المدبر، إصدار التعليمات، الرئاسة، التشريع، الإشراف، السمو، نفاذ البصيرة، القوة.
٦. الحاجة إلى التواصل وإلى أن تكون مسموعاً: أن تكون على صلة، الاتصال، أن يتم تبليغك، أن تكون على علم، أن يصفى إليك، أن تعبر عن رأيك، التعارف، أن تحكى عن نفسك، أن تحكى، أن تفهم.

٧. الحاجة إلى حكم الذات: الاستقلالية، الحرية، عدم الرضوخ، كفاية الذات، حق تقرير المصير، الانفصال، عدم التقيد.
٨. الحاجة إلى الاستقامة/الأمانة: الموثوقية، المباشرة، الاستناد للحقيقة، الصراحة، الإخلاص، المصارحة، حسن النية، الصدق.
٩. الحاجة إلى الحب/المحبة: الحاجة إلى أن تعشق، الإحساس بإعجاب الآخرين، أن تكون مرغوباً، أن يكون الآخرون مفرمون بك، الود، أن تكون مفضلاً، أن يستمتع بك الآخرون، أن يقدرك الآخرون.
١٠. الحاجة إلى الرفاهية: الفنى، الراحة، الدفء، اليسر، التمتع، الرخاء، الاسترخاء، الدعة.
١١. الحاجة إلى الترتيب: الأخذ بالأولويات، النظافة، النظام، الأنافة، التنظيم، الكمال، التخطيط، الانضباط، التكرارية، وضع الأسس، التعميق.
١٢. الحاجة إلى السكينة/التوازن: التوافق، الخلوة بالنفس، السكون، التناغم، التصالح، الصفاء، الهدوء، راحة البال، الصمت.
١٣. الحاجة إلى الاعتراف بالفضل: الاستحسان، الإعجاب، التصفيق لك، الاحتفاء بك، الابتهاج بما فعلت، المدح، جذب الاهتمام، أن تكون محل ثقة، أن تكون ممجداً، التكريم، أن تكون معروفاً، أن تلاحظ، أن تكون محط الأنظار.
١٤. الحاجة إلى المسؤولية: أن يُعتمد عليك، الالتزام، القيام بالواجب، فعل الصواب، العدالة، الإخلاص، أن تكون صاحب رسالة أو قضية، أن تكرس نفسك لهدف، أن تكون مكلفاً، التعهد.
١٥. الحاجة إلى أن تكون على حق: أن يرجع إليك، أن تكون مصيباً، ألا تكون مخطئاً، أن تكون مستقيماً، أن تكون مفهوماً.
١٦. الحاجة إلى الأمن/الأمان: الوفاء بالوعد، الالتزام بالتعهدات، الضمان، التأمين، الحماية، الثقة، الاستقرار.
١٧. الحاجة إلى المساندة: تلقى الدعم، العناية، الاحتضان، تلقى الهدايا، التشجيع، المساعدة، الرعاية، المؤازرة، توافر الإمكانيات، الحرص، أن تقدر، تلقى الاهتمام، الترحيب.
١٨. الحاجة إلى الود: الملاطفة، الاتصال، التدليل، الاكتناف، العناق، التقبيل، التدليك، المداعبة.

١٩. الحاجة إلى أن تكون مفيداً / مطلوباً: أن تهتم بالآخرين، وترعاهم، أن تكون معطاء، أن تكون شهماً، ألا يُستغنى عنك، أن تكون خدوماً.

٢٠. الحاجة إلى الفوز: أن تكون الأول، أن تكون الأفضل، أن تتخطى، أن تهزم، أن تتقن، أن تغلب على، أن تقنع، أن تنجح، أن تحصد الجوائز، أن تقتصر، أن تكون لك الغلبة، أن تظفر.

٢١. الحاجة إلى العمل: أن تكون مشغولاً، الاجتهاد، أداء المهام، الممارسة، أن تكون لك مهنة أو حرفة، الكدح، تنفيذ الخطط، الأداء الجيد، الإنتاج، الإيجابية.

الآن، وبعد أن اخترت عدداً من الحاجات المذكورة سلفاً، فحاول أن تخفض العدد إلى أربع حاجات وذلك كالتالي: اسأل نفسك "هل أشبعت هذه الحاجة من قبل؟ وهل ظهر أن لها علاقة بحاجات أخرى من التي اخترتها؟" فكما في لعبة البولينج إذا أوقعت الزجاجة الرئيسة فسوف تقع الأخريات فإن الحاجات أيضاً تسير وفق نفس المنوال، لذا لا تفرغ إذا انتهيت بعد عملية الاختيار إلى عدد كبير من الحاجات. فسوف تجد أنك إذا تخلصت من الحاجات الكبرى فإنك تتخلص تلقائياً من حاجات أخرى دون مجهود يذكر. لذا فقم بالتركيز على الحاجات الكبرى فقط. على سبيل المثال، لنقل إنك وضعت دائرة على الحاجات التالية: الحاجة إلى الحب والحاجة إلى أن يتودد إليك، وأن تجد من هو مفرم بك والحاجة إلى المجاملة وتلقى الهدايا والتقدير. هل توجد حاجة في الحاجات السالفة - والتي تم ذكرها في القائمة - تلخص بالنسبة لك كل الحاجات الأخرى؟ هل الحاجة إلى أن تحب تشمل الحاجة إلى الحب والحاجة إلى أن يتودد إليك الآخرون وأن تجد من هو مفرم بك ومن يمنحك الهدايا؟ اختر الحاجة التي تتردد أصدائها في نفسك وتعتقد أنها تشمل الأخريات. فمهما تكن الحاجة التي اخترتها، فستكون بمثابة الزجاجة الرئيسة في لعبة البولينج. وإذا ركزت محاولتك في إشباع هذه الحاجة، فإن الحاجات الأخرى سوف يتم إشباعها تلقائياً بشكل طبيعي. إن التصنيف الذي كتبت تحت الحاجة قد يتفق أو لا يتفق مع ما تشعر به، لذا فاختر الكلمة التي تعبر عما تشعر به. الآن وقد راجعت الحاجات المذكورة في القائمة، اختر الحاجات الأربع الأهم بالنسبة لك واكتبها في السطور الفارغة أدناه. أما إذا خطر ببالك حاجة غير موجودة في القائمة فكل ما عليك هو أن تضيفها إذا ما شعرت أنها أحد المتطلبات الرئيسة للوصول إلى السعادة التي تنشدها.

الحاجات الأربع الأساسية:

١.
٢.
٣.
٤.

سنأخذ "بريتاني" وهي مديرة متجر تبلغ من العمر بضعا وثلاثين عاماً كمثال.
انتهت "بريتاني" إلى أن لديها الحاجات الأربع التالية:

١. الحاجة إلى أن يتودد إليها الآخرون (ويشمل الحاجة إلى الحب والود والاكتماف والعشق والإطراء والحصول على هدايا).
٢. الاستقلالية (ويشمل الحاجة إلى الحرية وعدم الرضوخ).
٣. المشاركة (ويشمل الحاجة إلى أن تسمع وتتواصل وتحكي).
٤. الاتزان (ويشمل الحاجة إلى السكينة والتوافق).

الأسلوب المعاكس

بدلاً من أن تُعَدَّ المرات التي وضعت فيها دائرة على حاجات معينة، ثم تقوم بتجميع هذه الحاجات يمكنك تجربة طريقة أخرى مختلفة. كل ما عليك هو أن تقرأ قائمة الحاجات السابقة وأن تبحث عن الحاجات التي يسبب ذكرها رد فعل سلبياً قوياً لديك. هل هناك أي كلمة تشير إلى حاجة لا توجد أبداً أن تكون إحدى حاجاتك؟ هل هناك حاجة تشعرك بالضيق والضعف إذا ما كانت لديك؟ ضع دائرة حول الحاجات التي تشعرك بذلك. إن الكلمات التي نتحاشاها تشير إلى هذه الحاجات غير مشبعة لدينا. وهذا لأننا نميل - وبشكل فطري - نحو تحاشي هذه الكلمات، أو أننا نخاف أو نتردد في الاعتراف بوجود هذه الحاجات حتى لا نضطر إلى البحث عن طرق لإشباعها. من ثم فإنك لن تخبر أحداً أن هذه هي حاجاتك وقد تنكرها بشكل قطعي.

إن الحاجات غير المشبعة هي التي تخلق شعورا بالاحتياج. فتذكر أنه لا توجد حاجة تفوق أخرى. فالحاجة إلى أن تجد من يتودد إليك ليست أكثر نبلا وليست أفضل من الحاجة إلى أن تكون على حق. كن صريحا مع نفسك. وحينما تشبع حاجاتك فإنها تختفى ومن ثم فلا يهم إذا ما كنت تفضل هذه الحاجة أو لا.

طريقة اختيار الحاجات التي لا تروق لك

لأن الحاجات تعد متطلبات للوصول إلى أفضل ما يمكنك، فعليك البحث عن حاجة غير مشبعة حين تسوء حالتك المزاجية أو تشعر بالضيق. فقد وجد أحد عملائي أنه يشعر بالضيق الشديد من زوجته كلما دخل المنزل ووجده غير مرتب. وكانت لدى الرجل حاجة إلى النظام، والأشياء المبعثرة في بيته كانت تثير حفيظته. لذا كان عليه أن يرتب المكان أولا قبل أن يأخذ قسطا من الراحة. عندما علمت زوجته بهذه الحاجة لديه أصبحت تقضى بعض الدقائق ترتب فيها المنزل قبل عودته ومن ثم تتجنب غضبه كلية. إننا لا يمكن أن نصل إلى حال جيد إذا لم تشبع حاجاتنا.

طريقة النظر فيما نقدمه للآخرين

هذه طريقة أخرى كي تتعرف على حاجاتك الخاصة. فأحيانا وبدون أن نشمر نقدم للآخرين ما نود أن نحصل عليه، فتحن كثيرا ما نسمع أن من يريد أن يحبه الآخرون لابد وأن يحبهم. وبالمثل فإذا كنت ترغب بأن يثنى عليك الآخرون فعليك أن تثنى عليهم أنت أيضا. هذا أمر عظيم جدا، لكن الأفضل أن تقدم للآخرين ما يحتاجونه بالفعل وليس ما تحتاجه أنت. فعلى سبيل المثال، قامت إحدى عميلاتى بإرسال رسائل تعبّر فيها عن تقديرها لى وظلت تفعل ذلك مرتين أسبوعيا. وفى البداية أحسست أن ذلك شيء جميل للغاية، لكننى بعد ذلك أحسست أنه زائد عن الحد المعقول. لقد بدأت أشعر أن هذه الرسائل أصبحت عبئا على عاتقى، إذ يجب أن أرد عليها ولو برسالة واحدة. ثم سألتها إن كانت قد أرسلت مثل هذه الرسائل لأى ممن حولها فأجابت "نعم". سألتها إن كانت لديها حاجة إلى الشعور بالتقدير، فكان ردها بالإيجاب أيضا.

الآن فقط بدأت أفهم ما حدث. إنها ترسل الكثير من هذه الرسائل كوسيلة للحصول على رسالة أو رسالتين تشبع بهما حاجتها. اقترحت عليها أن تطلب بشكل مباشر ما تريده من الأشخاص حولها، فطلبت مني أن أرسل لها رسالة تقدير إلكترونية كل أسبوع. كما طلبت من والديها أن يتصلا بها وأن يخبراها ما الذي يجعلهما يشعران بالتقدير تجاهها، كما طلبت منهما أن يرسلتا لها رسالة بشكل دوري. بالإضافة إلى ذلك، فقد حفظت كل الرسائل التي وصلتتها في صندوق مزين بالورود وهي ترجع إليها وتقرأها كلما شعرت بالحاجة إلى التقدير.

طريقة الرأي الآخر

إذا كان الشك يراودك فعليك أن تسأل شريكة حياتك أو أحد أفراد أسرتك أو صديقاً مخلصاً كي يساعدك في تحديد حاجاتك.

- "عزيزتي.. هل تظنين أن لدى حاجة إلى السيطرة؟"

- "بلا شك"

إن الأفراد الذين يعيشون معنا أو يعرفوننا يمكنهم تحديد حاجاتنا على الفور. ومن ثم يمكنك اختيار حاجاتك الأربع الأكثر أهمية ثم مراجعتها مع شريكة حياتك. إن أصدقاءنا وأسرنا قد لا يكونون قادرين على تحديد الحاجات التي تلازمنا بشكل قاطع، لكنهم عندما نتلو عليهم حاجاتنا يمكنهم تأكيد أو نفي هذه الحاجات عنا. وينبغي توخي الحذر هنا، حيث يميل البعض لإسقاط حاجاتهم على الآخرين. وحتى تتجنب هذه المشكلة، اختبر نفسك من خلال اجتياز الاختبار الموجود في الفصل الرابع فسوف يجنبك التحيز.

إذا كنت ستبذل الكثير من الجهد في تحديد حاجاتك من خلال القائمة السابقة فهذا أمر جيد. وأنا أتمنى أن تكون قد بدأت في إدراك مدى سخافة فكرة أن شريك الحياة ينبغي أن يشبع كل حاجاتك.. كيف ذلك وأنت نفسك قد تجد صعوبة بالغة في معرفة حاجاتك الخاصة بك؟ كما يمكنك التوجه مباشرة إلى الفصل الرابع واجتياز اختبار الحاجات العاطفية كي تتعرف على الحاجات الأربع الأكثر أهمية لديك. أما إذا كنت واثقاً من أنك قد حددت حاجاتك الأربع الأهم بشكل دقيق، فيمكنك الانتقال إلى الفصل الخامس الذي يناقش عملية إشباع الحاجات.

FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

تعرف على حاجاتك: طريقة الاختبار

إن أسهل طريقة للتعرف على الحاجات الأربع الأكثر أهمية بالنسبة لك هي الدخول على شبكة الإنترنت واجتياز اختبار الحاجات العاطفية ومن ثم الحصول على تقرير يلخص هذه الحاجات. وقد بنى هذا الاختبار بتعاون مجموعة من مدربي موقع lifecoach.com وهو فريق يجمع أكثر المدربين في العالم مهارة وحرفية. لاحظنا أن عملاءنا يجدون صعوبة كبيرة في التعرف على حاجاتهم من خلال طريقة القائمة، لذا صممنا لهم اختبارا بسيطا كي يساعدهم في تحديد الحاجات الأربع الأكثر أهمية لديهم بشكل سريع وبدون مجهود. هذا الاختبار بطبيعة الحال ليس اختبارا كاملا بلا أخطاء، لكن يمكننا القول بأنه قد تم تطويره على مدار السنوات الماضية من خلال تطبيقه على مئات العملاء، وهو يعمل بطريقة سلسلة وسليمة. إذا كنت تفضل اجتياز الاختبار على الإنترنت فادخل على emotionalindex.com واتبع التعليمات. أما إذا كنت لا تستطيع الدخول على الإنترنت أو كنت تفضل اجتياز الاختبار بشكل ورقي فيمكنك تجربة الاختبار التالي وتقييم نفسك من خلال إعطاء نفسك درجة. (الاختباران متماثلان) فكن صريحا مع نفسك، وتذكر أن الحاجة جزء من طبيعة الإنسان. إننا جميعا لدينا حاجات وهؤلاء الذين يبدون كأنهم بلا حاجات هم أناس اجتهدوا في إشباع حاجاتهم.

اختبار الحاجات العاطفية بالورقة والقلم

تعليمات: اقرأ المواقف التالية بحرص. وإذا كان هذا الموقف ينطبق عليك فقم بوضع علامة على الحاجة التي تظن أنها لديك. ثم ابحث عن الحاجة التي تقود سلوكك. أما إذا لم يتفق الموقف المذكور مع ما يحدث معك فما عليك إلا أن تتخطاه، وتنتقل إلى الموقف التالي. وإذا ما كان الموقف المذكور متفقاً مع ما يحدث معك والحاجات التي تليه لا تعبر عما تشعر به، فتخط هذا الموقف إلى ما بعده. إذ من المحتمل أن تتخطى القليل من الحاجات التي لا تتفق معك، لكن لا تقزع إذا ما وضعت علامات على الكثير من الحاجات: فهذا أمر طبيعي جداً وكل الناس لديهم حاجات، لكن البعض تكون لديهم حاجات أكثر من البعض الآخر. فإذا لم تكن متأكداً من سؤال ما فاسأل صديقاً لك أو أحد أفراد أسرتك أو أحد هؤلاء الذين يعرفونك جيداً! لتعلم كيف كنت ستجيب عن هذا السؤال من وجهة نظرهم.

١. تحتاج إلى إحداث التوازن بين العمل والمتعة في حياتك حتى تشعر بأنك في حال جيد. وإذا ما لهوت كثيراً فستميل للشعور بالكسل والتراخي.

□ الحاجة إلى التوازن.

٢. أنت في حفل وبدأ مدعوان يدخلان في نقاش حاد. تشعر بعدم الراحة فتحاول أن تهدئ الموقف أو تميل إلى الانزواء والابتعاد عن التصادم بين الرجلين.

□ الحاجة إلى القبول/الود.

□ الحاجة إلى السكينة/التألف.

٣. دائماً ما تقوم بإسداء النصيحة للآخرين حتى لو على حساب نفسك.

- الحاجة إلى القبول/الحب.
- الحاجة إلى التقدير
- الحاجة إلى أن تكون نافعا/ أن يحتاجك الآخرون

٤. أنت دائماً تعمل على إبعاد الآخرين عنك، فأنت لا تريد أن تتأذى.

☐ الحاجة إلى القبول.

☐ الحاجة إلى الأمان/الأمن

٥. تترك ما بيدك لتساعد الآخرين حتى لو لم يكن لديك الوقت لذلك.

☐ الحاجة إلى السكينة/التألف.

☐ الحاجة إلى أن تكون نافعا/ أن يحتاجك الآخرون.

☐ الحاجة إلى أن تكون مسئولاً/ أن تفعل الصواب.

٦. ترسل باستمرار رسائل وبطاقات وهدايا لأسرتك وأصدقائك وزملائك في العمل.

☐ الحاجة إلى الشعور بالامتنان.

☐ الحاجة إلى القبول/ الود/ المشاركة الاجتماعية

☐ الحاجة إلى الحب/ إلى أن تجد من يتودد إليك.

٧. تكره أن يقاطعك أحد.

☐ الحاجة إلى أن تُسمع/ أن ينصت إليك/ أن تتواصل.

☐ الحاجة إلى السيطرة/ النفوذ.

٨. الناس لا يأخذون ما تقول مأخذ الجد.

☐ الحاجة إلى أن يسمعك الآخرون/ أن ينصتوا إليك/ أن تفهم.

٩. تشعر كما الفريق – هناك الكثير من الأشياء التي تشتت انتباهك إلى الدرجة التي تمنعك من مواصلة المضي نحو هدفك الأساسي.

☐ الحاجة إلى النظام.

☐ الحاجة إلى الاتزان/ السكينة.

☐ الحاجة إلى الوضوح.

١٠. تشعر بالضيق ويتكدر مزاجك إذا وجدت منزلك غير مرتب.

☐ الحاجة إلى النظام / الترتيب

☐ الحاجة إلى الوضوح.

١١. لا يمكنك التركيز إلا إذا كان المكتب مرتباً.

☐ الحاجة إلى النظام / الترتيب.

☐ الحاجة إلى الوضوح.

١٢. تتطوع في أعمال خيرية لخدمة المجتمع في ملاجئ المشردين والكنائس والمؤسسات الخيرية الأخرى، لكن أسرتك لا تقدر ما تفعله من أجلهم ولا تفهم عملك الخيري.

☐ الحاجة إلى أن تكون مطلوباً / أن تكون نافعا.

☐ الحاجة إلى الامتثال / الود / الاستحسان.

☐ الحاجة إلى أن تتحمل المسؤولية / أن تكون لك قضية أو رسالة.

١٣. عندما يتدخل رئيسك في العمل في كل صغيرة وكبيرة من مهام وظيفتك وتشعر بالضيق، تقول لنفسك "لماذا لا يثق بي ويتركني لأقوم بوظيفتي على النحو الأكمل؟"

☐ الحاجة إلى حكم الذات / الحرية.

☐ الحاجة إلى القبول / الاحترام.

☐ الحاجة إلى النفوذ / السيطرة / السلطة.

☐ الحاجة إلى النظام / أن تكون مرجعاً.

١٤. يزعجك كثيراً ألا تقوم زوجتك أو شريكك بعمل أشياء لأجلك مثل وضع الأطباق في مفسلة الأطباق إذا لم تطلب منها ذلك.

☐ الحاجة إلى الرعاية / المساندة / العناية.

☐ الحاجة إلى الحب / أن تجد من يتودد إليك.

١٥. تشعر ب..... (املاً الفراغ السابق) حين تقوم زوجتك أو شريكك ببعض الأشياء البسيطة في المنزل دون أن تطلب منها ذلك.

☐ الحاجة إلى أن تجد من يتودد إليك / الحب.

☐ الحاجة إلى المساندة/ العناية.

١٦. تشعر بالقلق وعدم الراحة عندما لا يكون لديك مشروع تجتهد من أجله. أنت تستمتع بالعمل الجاد وبذل الجهد.

☐ الحاجة إلى الإنجاز/ تحقيق المأمول.

☐ الحاجة إلى أن تكون مشغولاً/ العمل.

☐ الحاجة إلى أن تكون لك رسالة/ تحمل المسؤولية.

١٧. تشعر بالإحباط من البيروقراطية التي تمنعك من الوصول إلى النتائج التي ترغب في تحقيقها.

☐ الحاجة إلى الحرية/ حكم الذات.

☐ الحاجة إلى الإنجاز/ تحقيق المأمول.

☐ الحاجة إلى النفوذ/ السيطرة/ السلطة.

١٨. تأكل أمام الثلاثة أو التلفاز بالرغم من أنك لست جائعاً.

☐ الحاجة إلى أن تجد من يتودد إليك / الحب.

☐ الحاجة إلى المؤازرة/ المساندة/ العناية.

☐ الحاجة إلى الأمن/ الأمان.

☐ الحاجة إلى العمل/ أن تكون مشغولاً.

١٩. لا يقدر الناس آراءك. وحين تقول شيئاً لا يبدو أن الآخرين قد سمعوه أو فهموه.

☐ الحاجة إلى أن تسمع/ أن ينصت إليك/ الفهم.

☐ الحاجة إلى الاعتراف بفضلك/ جذب الانتباه.

☐ الحاجة إلى الامتنان/ التقدير.

٢٠. تود دائما أن يكون بين يديك جهاز التحكم عن بعد.
☐ الحاجة إلى السيطرة/ النفوذ.
٢١. لا تطيق أن يتلقى رئيسك أو زملاؤك في العمل الثناء نتيجة مجهوداتك أنت.
☐ الحاجة إلى الاعتراف بك / الثناء / أن يلاحظك الآخرون.
☐ الحاجة إلى الشعور بالتقدير / العرفان.
٢٢. تشعر بإحباط شديد و/أو خيبة أمل لو لم تحصل على ما تستحقه من عرفان بمجهوداتك.
☐ الحاجة إلى الاعتراف بمجهوداتك / أن يلاحظك الآخرون.
☐ الحاجة إلى الامتنان / العرفان / التقدير.
٢٣. تشعر بالوحدة والانعزال عن الناس وتفقد شهوتك للجنس عندما لا تكون في علاقة.
☐ الحاجة إلى تطيب مشاعرك / الاكتناف.
☐ الحاجة إلى الحب / أن تجد من يتودد إليك.
٢٤. تشعر بالفضب والتأذى أو خيبة الأمل إذا ما وجدت أن أصدقاءك يخططون لقضاء وقتهم دون دعوتك حتى لو كنت لا تستطيع المشاركة. فأنت ترغب في أن يدعوك على أى حال.
☐ الحاجة إلى المشاركة الاجتماعية / الحب.
٢٥. تشعر بالضيق أو خيبة الأمل إذا ما فعل البعض - أو خططوا لعمل - أشياء دن علمك.
☐ الحاجة إلى النفوذ / السيطرة.
☐ الحاجة إلى المعرفة / الوضوح / أن يتم إخبارك.

٢٦. لديك الكثير من المال في حسابك البنكي، لكنك لازلت لا تشعر بالأمان، وتظن دائما أن هذا لا يكفي.

☐ الحاجة إلى الأمن / الأمان.

☐ الحاجة إلى الرخاء / الراحة.

٢٧. لا أحد يحب الخسارة، لكنك لا تطيقها أكثر من أي شخص آخر. فينبغي عليك أن تفوز حتى لو كنت تلعب المونوبولي أو لعبة الورق (الكوتشينة) للتسلية.

☐ الحاجة إلى الفوز / أن تكون الأفضل.

٢٨. يعتقد الناس أنك تتعصب لرأيك أو أنك عنيد جدا وأنت تفرض رأيك فرضاً:

☐ الحاجة إلى أن تسمع / التواصل.

☐ الحاجة إلى أن تكون على حق / أن تفهم.

☐ الحاجة إلى المسؤولية / أن تفعل الصواب / القيام بالواجب.

☐ الحاجة إلى الفوز.

٢٩. يعرف عنك الكثيرون أنك دائما ما تخبر زوجتك عن الطريق الذي ينبغي أن تمشي فيه:

☐ الحاجة إلى السيطرة.

٣٠. تحب أن يستحسن مديرك في العمل وأسرتك وأصدقائك ما تفعل، وتتضايق إذا لم يستحسنوه.

☐ الحاجة إلى القبول / الاستحسان.

☐ الحاجة إلى الامتنان / التقدير.

٣١. في الحفلات والمناسبات الاجتماعية تحب أن تكون مركز اهتمام الناس، فتحكي الكثير من النكات وتغني بعض الأغاني أو تفعل بعض الحماقات أو ترتدي ملابس تجذب أنظار الناس.

☐ الحاجة إلى الاعتراف بفضلك / جذب الانتباه

/ أن تكون محط الأنظار / أن يلاحظك الآخرون.

٢٢. لا تحب أوقات الفراغ، وتفضل أن تعمل حتى لو كنت فى إجازة:
- ☐ الحاجة إلى أن تكون ذا نفع / الحاجة إلى أن تنجز / أن تحقق.
 - ☐ الحاجة إلى أن تكون مشغولا / العمل.
٢٣. تبقى بقية يومك فى حال غير جيدة، إذا لم تجلس فى هدوء تام لمدة عشر دقائق على الأقل.
- ☐ الحاجة إلى السكينة / التوازن / الانعزال.
٢٤. إن امتلاك السلطة والسيطرة أمر مهم وأساسى بالنسبة لك. تريد أن تملك زمام الأمور سواء كان ذلك فى العمل أو فى المنزل.
- ☐ الحاجة إلى السيطرة / النفوذ / السلطة.
٢٥. لا تستطيع الاستمرار فى علاقتك بزوجتك أو شريكك إن لم تكن مخلصه لك. فالسيدات متعددى العلاقات لا يروقون لك.
- ☐ الحاجة إلى السيطرة / النفوذ.
 - ☐ الحاجة إلى تحمل المسئولية / القيام بالواجب / الإخلاص.
 - ☐ الحاجة إلى الحب / أن تجد من يتودد لك.
٢٦. أنت تشد الكمال ولا تطيق أن تتعقد الأمور أو أن يحدث خطأ.
- ☐ الحاجة إلى الكمال / الترتيب.
٢٧. تذهب للتسوق عدة مرات فى الأسبوع، وتشعر بشعور لذيذ أثناء التسوق لكنك تشعر بعده بالذنب؛ لأنك تشتري ببطاقتك الائتمانية وتعلم أنك لن تستطيع دفع الرصيد المستحق عليك. ومع ذلك فأنت تستمر فى التسوق كلما لاحت فرصة لذلك مع علمك أن هذا غير صحيح.
- ☐ الحاجة إلى الحب / أن تجد من يتودد إليك.
 - ☐ الحاجة إلى الرفاهية / الراحة / الفنى.

٣٨. تذهب إلى المطاعم حتى إذا لم يكن في خطتك الأكل في أي منها، فأنت فقط إنما تريد أن ترى إن كان فيها أحد تعرفه يتناول وجبة ما.

□ الحاجة إلى أن تكون محط الأنظار / الإعجاب / الاعتراف بك / أن تكون معروفا.

٣٩. لا يمكنك النوم بالليل قبل أن تتأكد أن كل الأبواب موصدة جيدا.

□ الحاجة إلى الأمان / الأمن.

٤٠. لديك الكثير من الأطعمة المعبأة والكثير من المؤن والأدوات المنزلية التي تختزنها في منزلك.

□ الحاجة إلى الرفاهية / الراحة / الفنى.

□ الحاجة إلى الأمن / الأمان.

٤١. تميل دائما لفعل الصواب مهما كانت النتائج.

□ الحاجة إلى الأمانة.

□ الحاجة إلى القيام بالواجب / تحمل المسؤولية / تطبيق العدالة.

٤٢. تكره أن تعترف بذلك، لكنك لا تذهب / تذهبن لمواعدة سيدة / رجل لم يدفع الحساب في المرة الأولى لك. فأنت تفضل أن يكرمك الطرف الآخر ولا تشعر أنه قدرك حق التقدير إن لم يفعل ذلك.

□ الحاجة إلى المساندة / الرعاية.

□ الحاجة إلى الحب / أن تجد من يتودد إليك.

٤٣. تحب الثروة ولا تستطيع أن تمر بأقل موقف مرور الكرام.

□ الحاجة إلى الاعتراف بك / جذب الانتباه / أن تكون معروفا.

□ الحاجة إلى المشاركة الاجتماعية / القبول / الود.

□ الحاجة إلى أن تسمع / تتواصل / تحكى.

٤٤. تتوقع من الجميع أن يحضروا لك هدايا في حفل عيد ميلادك وتصيق ذرعا بالذين لم يفعلوا ذلك.

□ الحاجة إلى الرعاية/ المساندة.

٤٥. لا تستطيع تناول الطعام في مطعم تكون فيه الخدمة رديئة حتى لو كان الطعام شهيا للغاية.

□ الحاجة إلى الرعاية/ تتلقى الدعم/ المساندة

□ الحاجة إلى الرفاهية/ الراحة.

٤٦. تحتاج إلى أن تعلن لك حبيبك/ شريكك/ زوجتك أنها تحبك وترغبك. وتحتاج لدليل مادي على ذلك كي ترضى.

□ الحاجة إلى المساندة/ الرعاية.

□ الحاجة إلى تطيب مشاعرك/ الملاطفة.

٤٧. كلما وجدت نفسك في مشكلة أو أزمة، يأتي من يساعدك وينقذك.

□ الحاجة إلى أن تجد من ينقذك/ المساندة.

٤٨. غالبا ما تسأل أسئلة هدفها الحصول على المجاملات من الآخرين مثل "إلى أي مدى يعجبك فستاني/ بذلتي/ شعري؟"

□ الحاجة إلى الحب/ أن تجد من يتودد لك/ الإطراء/ العشق.

□ الحاجة إلى الإعجاب/ الاعتراف بك.

□ الحاجة إلى المجاملة/ الامتنان.

□ الحاجة إلى الدعم/ التشجيع.

٤٩. تحتاج إلى تعهدات ووعود من الطرف الآخر قبل القيام بأفضل ما يمكنك تجاهه سواء كان ذلك بخصوص عقد زواج أو عقد عمل.

□ الحاجة إلى الأمن/ الأمان.

□ الحاجة إلى الوضوح/ التأكد.

٥٠. لا شيء يجعلك سعيدا فى نهاية يوم سينى سوى أن يكتفك الآخرون برعايتهم.

- ☐ الحاجة إلى تطيب مشاعرك / الاكتناف.
- ☐ الحاجة إلى المساندة / الرعاية.
- ☐ الحاجة إلى الحب / أن تجد من يتودد إليك / أن تكون مرغوبا.

٥١. الحياة بالنسبة لك تكون بلا أى قيمة إذا لم تكن لديك قضية تسعى وراءها.

- ☐ الحاجة إلى تحمل المسؤولية / أن تكون لك قضية أو رسالة.
- ☐ الحاجة إلى الإنجاز.
- ☐ الحاجة إلى العمل / أن تكون مشغولا.

٥٢. كثيرا ما ترسل رسائل للمحرر تخبره عن أخطاء فى مقالته.

- ☐ الحاجة إلى أن تكون لك قضية أو رسالة / القيام بالواجب / تحمل المسؤولية.
- ☐ الحاجة إلى أن تكون على صواب.
- ☐ الحاجة إلى الأمانة / الاستقامة.

٥٣. ينبغى أن تكون لك الكلمة العليا أثناء النقاش.

- ☐ الحاجة إلى أن تكون على صواب.
- ☐ الحاجة إلى الفوز.
- ☐ الحاجة إلى النفوذ / السيطرة

٥٤. لا تطبق أن تكون مخطئا.

- ☐ الحاجة إلى أن تكون على صواب.
- ☐ الحاجة إلى الفوز.

٥٥. تحقق نتائج مبهرة حينما تجد من يشجعك.

- ☐ الحاجة إلى أن تكون نافعا / مطلوبا.
- ☐ الحاجة إلى المساندة / التشجيع.

٥٦. التلاعب بالألفاظ يضايقك جدا.

□ الحاجة إلى الوضوح / التأكد من الأمور.

٥٧. تفضل أن تُعطى هدايا على أن تتقبلها من أحد؛ لأنك لا تريد أن تشعر بالرضوخ لأحد.

□ الحاجة إلى عدم الرضوخ / حكم الذات.

٥٨. تحتفظ دائما بالكثير من الهدايا وتجعلها قريبة منك كي تهديها للآخرين.

□ الحاجة إلى عدم الرضوخ / حكم الذات.

٥٩. تشعر برغبة شديدة لأن تحكى وتفصح عن كل شيء عن نفسك بالرغم من أنك فى بعض الأوقات لا تحب ذلك على الإطلاق.

□ الحاجة إلى أن تفصح عما بنفسك / التواصل / أن تسمع.

□ الحاجة إلى الأمانة / الاستقامة.

٦٠. ترفض قبول المال من أسرتك أو أصدقائك رغم أنك تحتاجه وسوف ييسر عليك المعيشة.

□ الحاجة إلى عدم الرضوخ / حكم الذات.

٦١. لا تطبق تلقى الأوامر من شخص آخر.

□ الحاجة إلى حكم الذات / الحرية.

□ الحاجة إلى السيطرة / النفوذ.

٦٢. تعلن وبشكل سريع جدا أنك المسئول عن أى خطأ يحدث حتى لو لم تكن وحدك المسئول عنه.

□ الحاجة إلى القيام بالواجب / تحمل المسئولية.

□ الحاجة إلى الأمانة / الاستقامة.

٦٣. لا تطبق العمل والقيام بالمهام التي لا تتجزها بنفسك.

- ☐ الحاجة إلى الانجاز.
- ☐ الحاجة إلى السيطرة.
- ☐ الحاجة إلى الكمال / الترتيب.

٦٤. تحب عمل قوائم يومية ترتب فيها أولوياتك، وتجد متعة في شطب المهام التي قمت بها من القائمة.

- ☐ الحاجة إلى الوضوح.
- ☐ الحاجة إلى الترتيب / ترتيب الأولويات في قوائم.
- ☐ الحاجة إلى أن تتجز / تحقق شيئاً.
- ☐ الحاجة إلى العمل / أن تكون مشغولاً.

٦٥. إذا لم تستغرق وقتاً لتتفكر كل يوم ستجد نفسك غير نشيط بما يكفي.

- ☐ الحاجة إلى السكينة / التوازن / الانعزال.

٦٦. أفضل الأيام بالنسبة لك هي الأيام التي تكون فيها مشغولاً من أول اليوم إلى آخره. فأنت تستمتع بالإحساس بالإنجاز.

- ☐ الحاجة إلى أن تكون مشغولاً / العمل.
- ☐ الحاجة إلى أن تتجز / أن تحقق.
- ☐ الحاجة إلى أن تكون مفيداً / مطلوباً.

٦٧. تقوم بأداء الواجبات الملقاة على عاتقك على أحسن ما يمكن في العمل والمناسبات الاجتماعية.

- ☐ الحاجة إلى أن تكون ذا فائدة / مطلوباً / لا يستغنى عنك.
- ☐ الحاجة إلى أن تقدر / الامتتان.
- ☐ الحاجة إلى الاعتراف بك.
- ☐ الحاجة إلى الفوز / أن تكون الأفضل.

٦٨. تتطوع كثيراً لطهي الطعام للمشردين والمساكين.
- ☐ الحاجة إلى أن تكون مطلوباً / أن تكون ذا فائدة.
- ☐ الحاجة إلى أن تفعل الصواب / القيام بالواجب / تحمل المسؤولية.
- ☐ الحاجة إلى التقدير / الامتنان.
٦٩. تهب الكثير من وقتك وجهدك للأعمال الخيرية والمؤسسات البيئية.
- ☐ الحاجة إلى أن تكون مطلوباً / خدوماً.
- ☐ الحاجة إلى تحمل المسؤولية / القيام بالواجب / أن تفعل الصواب.
٧٠. تحتاج لمعرفة كل الحقائق قبل أن تشعر بالارتياح إلى قرار ما.
- ☐ الحاجة إلى الاطلاع على الجديد / الوضوح.
- ☐ الحاجة إلى الأمن.
٧١. تميل إلى كسر القوانين أو ابتداء قوانين خاصة بك.
- ☐ الحاجة إلى الحرية / حكم الذات / عدم التقيد.
٧٢. تطلب من النادل في الحفل الذي تقيمهُ الشركة أن يضع لك باقى الأكل في علبة كي تأخذه معك إلى المنزل بدلاً من أن يلقي به في سلة القمامة.
- ☐ الحاجة إلى الأمن / الأمان.
- ☐ الحاجة إلى الراحة / الفنى / الرفاهية.
٧٣. تقوم بالعمل بما يزيد عن الدوام الخاص بك إذا قدر رئيسك في العمل مجهوداتك.
- ☐ الحاجة إلى الامتنان / التقدير.
- ☐ الحاجة إلى الفوز / أن تكون الأفضل.
- ☐ الحاجة إلى الاستحسان / الود.
- ☐ الحاجة إلى الإعجاب / الاعتراف بك.
- ☐ الحاجة إلى المساندة / التشجيع.

٧٤. لا يمكن أبداً أن تطلب علبه أو كيساً لكى تأخذ ما بقى من الطعام إلى المنزل إذا كنت تأكل فى مطعم، فهذا لن يكون أمراً حسناً أو لائقاً.

☐ الحاجة إلى القبول / الود / الاحترام.

☐ الحاجة إلى الإعجاب / الاعتراف بك.

٧٥. تفضل تناول الطعام الذى يصل إلى المستهلك فى كيس أو عبوة أنيقة صغيرة (مثل الزبادي، الموز، الوجبات المجمدة، طحين الشوفان)

☐ الحاجة إلى الترتيب / الكمال.

٧٦. تحسب المصروفات من دفتر الشيكات كل شهر وتقارنها بالمدخرات.

☐ الحاجة إلى الترتيب / الكمال.

☐ الحاجة إلى الوضوح / التأكد.

☐ الحاجة إلى الأمن / الأمان.

٧٧. تميل إلى عدم الكلام فى الحفلات إذا ما أحسست أن آراءك سوف تسبب

☐ الحاجة إلى التناغم / التوافق.

☐ الحاجة إلى الشعور بالاستحسان / الود.

٧٨. تتضايق جداً عندما لا يؤكد الآخرون تلقيهم لرسائلك الإلكترونية أو مكالماتك الهاتفية.

☐ الحاجة إلى الوضوح.

☐ الحاجة إلى العرفان بفضلك.

☐ الحاجة إلى الاعتراف بك.

☐ الحاجة إلى أن تنجز / تحقق

٧٩. لا تغادر المنزل أبداً إلا قبل التأكد من مظهر شعرك وزينتك وأنتك أنيق بما يكفى.

- الحاجة إلى الشعور بالإعجاب/ الاعتراف بك.
- الحاجة إلى الترتيب/ الكمال.
- الحاجة إلى الامتنان/ المجاملة.

٨٠. تعلق فى البيت أو المكتب - وبمنتهى الفخر - كل الشهادات واللوحات والجوائز أو أى شىء حصلت عليه مكافأة لك أو عرفاناً بفضلك أو دليلاً على ما أنجزته.

- الحاجة إلى أن تكون مهما/ الشعور بالعرفان/ الإعجاب.
- الحاجة إلى الاحترام/ القبول.

٨١. تشعر أن العالم كله بين يديك حينما تلمس شريكك يديك وتهمس بكلمات قد لا تميزها فى أذنيك، أو تومئ إليك بشكل حميمى. وإذا لم تفعل هذه الأشياء تشعر أنك تفتقد شيئاً أو أنها لا تحبك بشكل فعلى.

- الحاجة إلى أن تجد من يتودد إليك/ الحب/ أن تشعر بالتقدير.

٨٢. تحب أن تحصل على الكثير من الهدايا. ولا يهم ما إذا كانت هذه الهدايا قيمة أو لا، فالهدايا والمفاجآت - حتى الصغير منها - يسعدك كثيراً. أما إذا لم تتلق أى هدايا من هؤلاء الذين تحبهم فأنت تشعر بالتجاهل وعدم الحب.

- الحاجة إلى الرعاية/ المساندة.
- الحاجة إلى الحب/ أن تجد من يتودد إليك.

٨٣. تستمتع بالحفلات والذهاب إلى المناسبات الاجتماعية، لكنك تجد نفسك بحاجة إلى الجلوس بمفردك كى تستعيد طاقاتك النفسية. أحيانا ما تفضل الانفراد بنفسك فى الحديقة أثناء الحفلات والمناسبات الاجتماعية.

- الحاجة إلى السكينة/ التوازن/ الانفراد.

٨٤. في الإجازات واللقاءات الأسرية تشعر بالإرهاق من الحديث مع الناس وعادة ما تخرج لتمشى وحدك أو تغادر الجمع كي تقرأ كتاباً أو تشاهد التلفاز.
□ الحاجة إلى السكينة/ التوازن/ الانفراد.

٨٥. تكره السؤال عن الطريق، كما تكره أن يوجهك الراكبون معك في السيارة إلى الطريق الصحيح.

□ الحاجة إلى السيطرة.

□ الحاجة إلى أن تفعل الصواب.

٨٦. تميل إلى أن تفكر بكل خلية في جسدك فيما تعمل، لكنك تجد حياتك أسعد وأكثر إنتاجية حين توازن بين العمل واللهو.
□ الحاجة إلى التوازن.

٨٧. لا ترحب بأن يلمسك الناس حتى رغم تأكدك من حسن نواياهم وأنهم فقط إنما يريدون ملاطفتك.
□ الحاجة إلى السيطرة.

٨٨. تحب أن تعانق الآخرين وأن يعانقوك، كما تحاول دائماً الإمساك بأيدي من تحب إذا أصابه أذى أو حزن.

□ الحاجة إلى تطيبب مشاعرك/ الاكتناف.

□ الحاجة إلى الحب/ أن تجد من يتودد إليك.

□ الحاجة إلى المساندة/ الرعاية.

٨٩. عندما تقيم حفلاً تتأكد جيداً من أنك قد دعوت الجميع، فأنت تدرك كم هو مؤلم أن تنسى شخصاً دون دعوته.

□ الحاجة إلى القبول/ المشاركة الاجتماعية.

□ الحاجة إلى الحب.

٩٠. عندما ترتكب خطأ تكون صارماً جداً مع نفسك.

☐ الحاجة إلى أن تكون على صواب.

☐ الحاجة إلى الحماية/ الترتيب.

☐ الحاجة إلى أن تكون الأفضل/ الفوز.

٩١. تحتاج إلى أن يتسم كل من حولك بالصراحة والمباشرة ولا تتحمل التحايل.

☐ الحاجة إلى الوضوح.

☐ الحاجة إلى الكمال/ الترتيب.

٩٢. تقول دائماً ما في قلبك دون مواربة بالرغم من أن هذا الكلام قد لا يكون مناسباً في بعض الأحيان.

☐ الحاجة إلى الأمانة/ الاستقامة.

☐ الحاجة إلى أن تُسمع/ أن تتواصل.

☐ الحاجة إلى أن تكون على حق.

☐ الحاجة إلى أن تكون مسئولاً/ أن تفعل الصواب.

٩٣. تهتم كثيراً أو تشعر بالإحباط أو الغضب إذا أخفى أحدهم عنك شيئاً. أنت

تفضل أن تعرف الحقيقة حتى لو كانت موجهة.

☐ الحاجة إلى الأمانة/ الاستقامة.

☐ الحاجة إلى الوضوح.

٩٤. عندما تسافر تأخذ معك كل ما يمكن أن يشعرك بالراحة من أدوات منزلية.

وفي الحقيقة، أنك تفضل ألا تسافر على الإطلاق إذا لم تتوفر لك سبل الراحة.

☐ الحاجة إلى الراحة/ الرفاهية.

٩٥. تفضل أن تكون لك اليد العليا في كل المواقف.

☐ الحاجة إلى السيطرة/ النفوذ.

☐ الحاجة إلى أن تكون على حق.

☐ الحاجة إلى الفوز/ أن تكون الأفضل

٩٦. تحب أن تعمل الأشياء على طريقتك أو أن تجبر الآخرين على فعلها على طريقتك.

☐ الحاجة إلى السيطرة/ النفوذ.

☐ الحاجة إلى أن تكون مُحَقَّاً.

☐ الحاجة إلى الفوز.

٩٧. تعرف أنك دائماً ما تنهى المهام الموكلة إليك في الوقت المحدد.

☐ الحاجة إلى أن تنجز/ تحقق.

☐ الحاجة إلى الاعتراف بك/ أن تعرف.

☐ الحاجة إلى الفوز/ أن تكون الأفضل.

☐ الحاجة إلى العمل/ أن تكون مشغولاً.

٩٨. لا تشعر بالاحترام تجاه الأشخاص غير المنظمين والفوضويين.

☐ الحاجة إلى الترتيب/ الكمال.

٩٩. لابد أن تقوم بالواجبات التي تقع على عاتقك تجاه دينك وأسرتك وبلادك.

☐ الحاجة إلى القيام بالواجب/ تحمل المسؤولية.

☐ الحاجة إلى أن تكون ذا فائدة/ مطلوباً/ خدوماً.

١٠٠. بينما يعيش الكثير من الناس في الفوضى والضوضاء لا يمكنك أبداً التركيز أو العمل في جو كهذا.

☐ الحاجة إلى السكينة/ التناغم/ التوازن/ الانفراد.

١٠١. دائماً ما تقول الحقيقة مهما كانت العواقب حتى لو كان عدم فعل ذلك هو الأسهل بالنسبة لك.

☐ الحاجة إلى الأمانة/ الاستقامة.

☐ الحاجة إلى تحمل المسؤولية/ أن تفعل الصواب/ العدالة.

١٠٢. لا تأخذ من مكتبك حتى بعض الأشياء الصغيرة مثل طوابع البريد بفرض الاستعمال الشخصي.

- ☐ الحاجة إلى الأمانة/ الاستقامة.
- ☐ الحاجة إلى القيام بالواجب/ تحمل المسؤولية.

١٠٣. تبذل الكثير من الجهد كي يستسيغك الناس بغض النظر عن الموقف.

- ☐ الحاجة إلى القبول/ الود/ الاستحسان/ المشاركة الاجتماعية.
- ١٠٤. تريد حياة متوازنة؟ هذه غاية لا تستطيع إدراكها.
- ☐ الحاجة إلى أن تكون مشغولا/ العمل.
- ☐ الحاجة إلى أن تنجز/ تحقق.
- ☐ الحاجة إلى الفوز/ أن تكون الأفضل.

١٠٥. أنت كريم جدا ودائما ما تتفق من أجل أصدقائك وأسرتك بالرغم من أنك لا تمتلك الكثير من المال.

- ☐ الحاجة إلى الامتنان/ الود/ التقدير.
- ☐ الحاجة إلى أن تجد من يتودد إليك/ الحب.

١٠٦. إذا خرجت للعشاء مع سيدة جميلة تصر على أن تدفع، بالرغم من أنها تريد أن تتحمل تكاليف العشاء كلها.

- ☐ الحاجة إلى الحرية/ حكم الذات/ عدم الرضوخ.

١٠٧. تريد أن تكون رئيسا حتى لو ازم الأمر إقامة شركتك أو عملك الخاص.

- ☐ الحاجة إلى النفوذ/ السلطة/ السيطرة.
- ☐ الحاجة إلى الحرية/ حكم الذات.

١٠٨. تلعب بكل ما لديك من قوة وتركيز ولا تترك الآخرين يهزمونك.

- ☐ الحاجة إلى الفوز/ أن تكون الأفضل.

١٠٩. لا تحب الخسارة على الإطلاق وتقضى وقتاً صعباً بعدها لتواري ما حدث عن الآخرين.

□ الحاجة إلى الفوز / أن تكون الأفضل.

١١٠. تفضل أن تتولى عجلة القيادة حتى لو كانت السيارة ليست ملكاً لك.

□ الحاجة إلى السيطرة / النفوذ.

□ الحاجة إلى الحرية / حكم الذات / عدم التقيد.

١١١. لا تشعر بحب شريكك إذا لم يعانقك أو يلاطفك.

□ الحاجة إلى تطيبب مشاعرك / الملاطفة.

١١٢. عندما تشعر بالضيق تتصل بأحد أصدقائك وتناقش معه ما يضايقك.

□ الحاجة إلى أن يسمعك أحد / أن تتواصل.

١١٣. يقول صديقك إنك شخص تخشى الالتزام وتحمل المسؤولية، بينما ترى أنت

أنك تخشى من فقدان استقلاليتك وسيطرتك على الأمور.

□ الحاجة إلى الحرية / حكم الذات.

□ الحاجة إلى السيطرة / النفوذ.

١١٤. لا تطيق أن تقرأ شريكك الصحف أثناء تناول الوجبات بدلاً التحدث معك

أو سماعك.

□ الحاجة إلى أن تُسمع / تتواصل.

١١٥. عادة ما تصل إلى قلوب الناس.

□ الحاجة إلى تطيبب مشاعرك.

١١٦. يقول الناس إن الهدية لا تهم في حد ذاتها وإنما المهم المشاعر التي تكمن خلفها، لكن مشكلتك أنك حين تنتظر لهدية رخيصة لا تشعر بأنها ما تريد، فأنت تريد من شريكك أن تمنحك هدية غالية.

□ الحاجة إلى الرفاهية/ الفنى.

□ الحاجة إلى الرعاية/ المساندة.

١١٧. غالبا ما تحتضن شريكك أو تدلك أحد كتفيها عندما تكون جالسة على جهاز الكمبيوتر.

□ الحاجة إلى تطيبب المشاعر/ الملاطفة.

تعليمات تصحيح الاختبار

.....

بعد الانتهاء من الإجابة على أسئلة هذا الاختبار، راجعه مرة أخرى كي تعد المرات التي تكررت فيها الحاجات في إجابات الأسئلة المختلفة. فعلى سبيل المثال قد تكون وضعت علامة على "الحاجة إلى الاستحسان" ثلاث مرات، و"الحاجة إلى أن تجد من يتودد إليك" مرتين، و"الحاجة إلى السيطرة" ثلاث مرات إلى غير ذلك. اذهب الآن إلى قائمة الحاجات الشخصية والعاطفية في الفصل الثالث وابحث عن حاجاتك الأربع الأكثر أهمية. هل هناك كلمة معينة تستطيع أن تجمع من خلالها كل الحاجات التي تحس بها؟ فعلى سبيل المثال يمكن أن تكون لديك الحاجة إلى القبول لكنك حين تقرأ القائمة قد تقرر أن ما تشعر به هو الحاجة إلى المشاركة الاجتماعية. والآن اكتب الحاجات الأربع الأكثر أهمية لديك في السطور التالية:

الحاجات الأربع الأكثر أهمية هي:

١. _____
٢. _____
٣. _____
٤. _____

تهانينا، وقد أنتمت أول خطوة في إشباع حاجاتك بعدما تعرفت عليها. والآن يمكنك أن تشعر بقليل من الراحة، كما يمكنك الانتقال إلى الفصل الخامس من الكتاب وأن تبدأ في وضع نظام لإشباع هذه الحاجات حتى تختفى إلى الأبد. وربما تود التأكد مما قمت به (وفي هذه الحالة ربما تكون لديك حاجة إلى الوضوح والتأكد) فارجع مرة أخرى واقرأ قائمة الحاجات المذكورة في الفصل الثالث كي تتحقق من حاجاتك الأربع.

FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

أقم الحدود بينك وبين الآخرين

الآن وبعد أن حددت حاجاتك الشخصية والعاطفية الأربع الأكثر أهمية، حان الوقت لكي تتعرف على الطريقة التي يمكن من خلالها إشباع هذه الحاجات حتى تختفى تماماً. إن هذا البرنامج ينطوي على خطوتين أساسيتين وعلى الرغم من أنهما في غاية البساطة، إلا أنك قد تجد صعوبة في القيام بهما.

أولاً، ينبغي عليك أن تقيم حدوداً أو أن توسع حدودك الحالية بالقدر الذي قد تظن أنه أكثر مما تحتاج. وسوف يعطيك هذا إحساساً أكبر بالثقة ويجعلك أكثر جاذبية لشريكك الحالي أو المستقبلي. إننا - وبشكل طبيعي - نتجذب نحو الأشخاص الذين يضعون حدوداً واضحة قوية لأنفسهم ولا نملك إلا أن نعاملهم باحترام شديد. وهذه الحدود هي أيضاً الطريق نحو الحميمة بين الناس، وبدونها لا يمكن للفرد أن تكون له علاقات حميمة. فإذا ما شعرت بالخوف من الألم فسوف تضع للآخرين حدوداً كي تحمي نفسك أو تخلق مسافة بينك وبين الآخرين.

ثانياً، سوف تتعلم من خلال هذا الفصل كيف تطلب ما تحتاجه بشكل مباشر. وكما ذكرت في الفصل الثاني فإن ذلك يتعارض مع المفهوم الخاطئ والشائع بين الناس من أن طلب الإشباع يفسد الاستمتاع به. والحقيقة أن العكس تماماً هو الصحيح، فأفضل طريقة للحصول على ما تريد هي أن تكون محدداً وصريحاً وأن تعرف ما تريد وتطلبه من الآخرين.

من خلال هذا الفصل سوف تصمم نظاماً تلقائياً لإشباع حاجاتك الأربع الرئيسية وبشكل مستمر. في البداية سوف تجد أمامك بعض الخطوات

المبدئية التي لا بد من القيام بها، ولكنك بعد تطبيق هذا البرنامج لن تحتاج إلى عمل هذه الخطوات مرة أخرى وستجنى ثمار ما فعلت طيلة حياتك.

بعد الانتهاء من التدريبات الواردة في هذا الفصل سوف تصبح أكثر جاذبية للجنس الآخر (سواء كنت متزوجاً أو غير متزوج) وسوف تتخلص من الإحساس بالاحتياج سواء كنت تشعر به أو لا. وقد تجد في التدريبات التالية بعض الصعوبة وقد تجد بها نوعاً من التحدي، حيث ستتولد لديك مقاومة داخلية تمنعك من الاستمرار في التدريب. ولكن بالرغم من ذلك، لا بد وأن تستمر في أداء التدريب خاصة إذا ما شعرت بأنك لا تريده أو لا تحبه ولا ترغب في الاستمرار فيه. أما إذا كان التدريب سهلاً عليك فقد تخلصت من هذه الحاجات وأشبعتها بالفعل من قبل. ركز الآن في التدريبات وسوف تشعر بمتعة شديدة نتيجة إشباع حاجاتك بالإضافة إلى ثقة قد تغير من حياتك بأكملها.

ضع حدوداً أكبر مما تحتاج

إن أول خطوة في إشباع الحاجات هو تأسيس قواعد سليمة وصارمة للتعامل مع الآخرين وبذلك تتأكد من أنك سوف تلقى المعاملة والاحترام الواجبين الذين تستحقهما. فلا توجد احتمالية لإشباع حاجاتك بشكل دائم إذا لم تؤسس هذه القواعد وتقيمها. إنها تعمل كحصن يحميك من الذين يتعاملون بصلافة وفظاظة. ولا يمكن لأحد أن يقيم لك هذا الحصن، بل أنت من ينبغي عليه ذلك. والكثير من الناس لديهم مثل هذه القواعد، حتى وإن لم يشعروا بها. فعلى سبيل المثال نجد إن أغلب الناس لديهم قاعدة مفادها "لا أحد يستطيع أن يضربني" وإذا ما تناول عليهم أحد بالضرب فسيكون رد الفعل هو إبلاغ البوليس وإنهاء العلاقة معه نهائياً. إن هذه القاعدة تختص بسلامة الجسد المباشرة وهي من القواعد الأساسية. إلا أن بعض الناس لا يتعاملون وفقاً لهذه القاعدة وبالتالي فإنهم يحافظون على علاقات تعرضهم للضرب المستمر.

هناك قواعد ذات مستوى أعلى عن القاعدة السابقة مثل "لا أحد يستطيع أن يعنفني". إن هذه القاعدة أعلى مستوى عن السابقة حيث إنها تختص

الإهانة اللفظية دون الجسدية. والقواعد التالية تتدرج في المستوى من الأدنى للأعلى: "لا أحد يستطيع أن يتكلم بوقاحة عني أو يقلل من قدرى ولا يحترمنى"، "لا أحد يستطيع أن ينتقدنى بشكل لاذع"، "لا يستطيع أحد أن يظهر غضبه أو تدمره أو يعلو صوته على الآخرين أمامى".

ضع القواعد التى تريدها للتعامل بينك وبين الآخرين وكلما كانت هذه القواعد أكثر حزمًا كان ذلك أفضل، فأنت تحتاج إلى وضع الكثير من الحدود وبدرجة أكبر مما تتصور. فالآن اكتب قائمة بالقواعد العشر التى ينبغى عليك أن تضعها فى تعاملك مع الآخرين. القائمة التالية تحتوى على بعض الأمثلة التى يمكن أن تختار من بينها كبداية:

- لا يستطيع أحد أن يضربنى.
- لا يستطيع أحد أن يعنفنى.
- لا يستطيع أحد أن ينتقدنى بشكل لاذع.
- لا يستطيع أحد أن يعلو صوته فى مناقشة أو يتعارك فى حضورى.
- لا يستطيع أحد أن يظهر ضيقه أو تدمره أمامى.
- لا يستطيع أحد أن يقاطعنى.
- لا يستطيع أحد أن يتأخر عن مواعده معى.
- لا يستطيع أحد أن يتكلم عني بوقاحة أو أن يتهم عني.
- لا يستطيع أحد أن يشوه سمعة شخص آخر أمامى.
- لا يستطيع أحد أن يستغلنى بأى شكل من الأشكال.
- لا يستطيع أحد أن يطلق نكات تمس الفئة العرقية التى أنتمى إليها فى حضورى.
- لا يستطيع أحد أن يضيع وقتى.
- لا يستطيع أحد أن يستخدم حاجياتى دون إذن.
- لا يستطيع أحد أن يكذب عني.
- لا يستطيع أحد أن يقول ألفاظا غير مؤدبة فى حضورى.
- لا يستطيع أحد أن يتدننى فى أسلوب معاملتى.
- لا يستطيع أحد أن يتجاهلنى.

- لا يستطيع أحد أن يدخل في منزلي أو بالقرب مني.
- لا يستطيع أحد أن يتصل بي قبل التاسعة صباحاً أو بعد التاسعة مساءً.
- لا يستطيع أحد أن يقاطع خلوتي بنفسى وتأملى.
- لا يستطيع أحد أن يوكل إلى بالأعمال التى ينبغى عليه القيام بها.
- لا يستطيع أحد أن يقلل من أهمية رأى أو أن يتجاهل تعليقاتى.
- لا يستطيع أحد أن يتكلم إلى بغضب أو بصوت مرتفع.
- لا يستطيع أحد أن يقول لى ما يشعرنى بأنى لست بالذكاء الكافى.
- لا يستطيع أحد أن يسقط على المشاعر / المشكلات التى تخص علاقته بأشخاص آخرين.

■ لا أقبل بعدم المساواة فى العمل.

اختر القواعد التى تريدها من القائمة ثم حاول كتابة ما لم تجده فى السطور التالية. أعط نفسك بعض الوقت للتفكير فى القواعد العشر الأكثر أهمية فى تعاملك مع الآخرين وتعاملهم معك ثم اكتبها.

القواعد الأكثر أهمية لدى:

١. _____
٢. _____
٣. _____
٤. _____
٥. _____
٦. _____
٧. _____
٨. _____
٩. _____
١٠. _____

بعدما حددت هذه القواعد، من المؤكد أنك ستسأل نفسك ما الذى يمكن عمله كى تتحقق هذه القواعد، بمعنى أنك إذا كنت قد قررت أنه "لا أحد يستطيع أن يعنفك" فما الذى يتوجب عليك فعله للوصول إلى ذلك؟

وضع حدود أكبر مع الآخرين

"إن الطريقة التي يفقد بها الإنسان طبيعته الخيرة تشبه
الطريقة التي يدمر بها الفأس الأشجار. فمع الأيام وبعد قطعها لا يمكن
للأرض أن تحافظ على جمالها وحيويتها مثلها
في ذلك مثل البشر"

مينسيوس - القرن الرابع قبل الميلاد

لقد دربت آلاف الناس على استخدام النموذج المؤلف من الخطوات الأربع لإقامة القواعد التي اختاروها لأنفسهم. الخطوة الأولى هي أن تدرك أن تعدى الآخرين على الحدود التي وضعتها دون الرد على ذلك - يعد موافقة ضمنية على ما فعلوه. وإذا أردت تعديل ذلك فكل ما عليك هو أن تخبرهم بما فعلوا. والنموذج التالي يحتوى على إرشادات حول الطريقة المناسبة التي يمكن من خلالها أن توقف الأفعال التي تضايقك وتزعجك بطريقة مهذبة ولبقة. (فلتنبه السيدات إلى أنهن أقل قدرة على تحقيق ذلك).

١. أخبر الآخرين بما يضايقك: فعلى سبيل المثال يمكن أن تقول "ألا ترى أنك ترفع صوتك في وجهي؟" أو "هل تدرك أن كلامك يؤلمني؟" أو "أنا لم أطلب منك رداً" إذا استمر الشخص الآخر في مضايقتك فجرب الخطوة الثانية، لكن أولاً ينبغي عليك أن تجرب الخطوة الأولى معه.

٢. اطلب من الآخرين عدم مضايقتك: فعلى سبيل المثال قل "اخفض صوتك وأنت تتكلم معي" أو "أنا أنتظر منك نقداً بناءً" إذا لم يفلح ذلك معه فانتقل للخطوة الثالثة.

٣. اطلب وأصر: "أنا أصر على أن تتوقف عن تعنيفك لى والآن" وإذا استمر في ذلك فانتقل للخطوة الرابعة.

٤. اتركهم (دون أن تتلفظ بأى ألفاظ أو تعليقات). "لا أستطيع الاستمرار في هذه المحادثة مادمت ترفع صوتك هكذا. سأغادر الحجرة".

يعتمد نجاح هذه الخطوات الأربع على أن تتكلم بصوت معتدل لا هو خفيض ولا مرتفع. وأنت تعلم متى تحمل نبرة صوتك ما يشير إلى استيائك أو تحيزك وعنادك لذا فابق هادئاً وتذكر أنك فقط تحاول إخبار الآخرين بما تشعر. ثم انتقل من خطوة لأخرى كلما تطلب الأمر ولا تتردد في ذلك.

كيف يمكن أن تضيف هذه القواعد إلى

جاذبيتك وثقتك بنفسك؟

.....

كيف يمكن أن تشعر بأنك بحال جيد إذا استمر الآخرون في تعنيفك؟ كيف يمكن أن تشعر بتقدير الآخرين لك إذا استمروا في توجيه النقد اللاذع لك؟ إن من الصعب على أى إنسان أن يكظم غيظه في ظروف تفرقه بالنقد اللاذع والآراء السلبية، خاصة إذا ما استمرت بشكل دائم في البيت أو العمل. حتى وإن لم يكن التعنيف لسبب شخصي، فلا أحد يحب أن يرفع الآخرون أصواتهم عليه.

عندما كنت أعمل في بنك "تشيس مانهاتن" تعلمت أن خدمة العميل تستوجب امتصاص مشاعر الغضب والإحباط الذي يشعر به ثم تقديم العون له بعد ذلك. وخلال ستة أعوام من العمل في البنوك تعرضت لشكوى وغضب العملاء وبشكل يومي. لقد كنت أشعر بالإرهاق والتعب في نهاية اليوم. أما يوم العمل الجيد بالنسبة لي فقد كان ذلك اليوم الذي لا يشكو فيه أحد العملاء. لكن العميل لا يأتي لزيارتي إن كانت الأمور تسير على ما يرام. ولكن هل كان لهؤلاء العملاء الحق فيما قدموه من شكاوى وهل كانت شكاوهم صحيحة؟ نعم في أغلب الأحيان، لكن هذا لا يعنى أن أتحول أنا إلى إسفنجة تمتص كل هذا الغضب والحنق. فكرت في أنه يجب أن أقوم بشيء ما. وللأمانة كنت أشك في فاعلية وضع قواعد للتعامل مع عملاء البنك في تحسين الوضع، فالعميل دائماً على حق.

قررت تجربة القاعدة الأساسية التي تقول "لا يمكن لأحد أن يعنفنى" واختبرت فاعلية هذه القاعدة. ذات مرة - وأنا جالسة في مكتبي - سمعت رجلاً

يتحدث بصوت مرتفع مع أحد ممثلي خدمة العملاء في البنك. وعلى الفور توجهت إليه فوجدته رجلا في الأربعينات تفوح منه رائحة الكحول. اقتربت منه وقلت له بصوت معتدل "هل تدرك أن صوتك مرتفع؟" ظل الرجل على نفس حالة الهياج وعالي الصوت، ثم قال لي "أنا لست غاضبا منكم وإنما من البنك". قلت له "أتفهم ذلك". نبس ببعض كلمات لم أسمعها وتوجه نحو شبك التحصيل كي ينتهي مما جاء من أجله. وبعدما أنجزت معاملته ذهب إلى مكتب خدمة العملاء واعتذر لممثل الخدمة الذي عنفه منذ قليل، ثم جاء إلى مكتبي واعتذر أيضا. ثم غادر البنك وهو سعيد أن مصلحته قد انقضت. وعلى حد علمي فهو لم يرفع صوته على أحد في البنك بعد ذلك. لقد أفلحت حيلتي معه. إذا كانت هذه القاعدة قد أفلحت مع شخص ثمل عدواني كهذا الشخص فمن المؤكد أنها ستفلح مع أي شخص سوى آخر.

بعد ذلك دربت الموظفين في البنك على النموذج ذي الخطوات الأربع وأبلغتهم أنتى سأساندهم وسأقف إلى صفهم فقط إذا ما تحدثوا مع العميل بصوت غير مرتفع ولم يخرجوا عن هدوئهم. أما إذا ما تحدثوا بصوت عال فعليهم تحمل العواقب. لقد تحول الجو العام في البنك خلال أسبوع واحد، فبدأ العملاء يعاملون الموظفين باحترام شديد. وأصبح الفرع مكانا يبعث على البهجة والسرور وتحول إلى الهدوء والسكينة بعد أن كان على عكس ذلك تماما. شعرت بأننى نجحت فعليا في تحقيق غاييتي عندما جاء أحد العملاء إلى وأخبرنى أنه قرر فتح حساب لدينا؛ لأننا الوحيدون الذين نتميز بهذه المعاملة الحسنة وبيئة العمل الهادئة.

أكاد أشعر أنك تسأل نفسك الآن عن علاقة كل هذا بزيادة الجاذبية. قبل تطبيق هذه القاعدة في البنك، كنت أرجع إلى صديقى وأنا أشعر بالكثير من المهانة وكنت أنتظر منه أن يدللنى كثيرا حتى يعوضنى عما حدث. إن وظيفتى قد تسببت فى شعورى بحاجة ملحة إلى الحب والتدليل. أما رفيقى الذى كان عليه أن يشبع هذه الحاجة لدى فكانت لديه حاجاته أيضا. فالطيور - كما قلنا قبل ذلك - على أشكالها تقع. بعدما طبقت نموذج الخطوات الأربع فى العمل لم أعد أسمح لأنى من العملاء أن يتعامل معى أو مع أى موظف بشكل وقح وبالتالي لم أعد أشعر بالحاجة إلى التدليل والحب.

وعن طريق إشباع حاجتى إلى التدليل من خلال أصدقائى وأفراد أسرتى لم أعد عبئاً على صديقى. فى الحقيقة أدركت عندها أنه ليس الشريك الذى أتمناه وانفصلت عنه. لقد عرفت أن هذه العلاقة غير صحيحة فقط بعدما نحيت جانباً ما أشعر به من حاجات. أصبحت قادرة على رؤية الموقف بشكل أوضح فاتخذت القرار الصحيح.

إن الحاجات غير المشبعة يمكن أن تجعلك مرتبطاً بعلاقة لا تناسبك. فتذكر أنه ينبغى علينا أن نشبع حاجاتنا وقد تلجأ إلى سلوكيات غير منطقية أو مدمرة أحياناً أثناء محاولتنا إشباع هذه الحاجات. فإذا ما وجدت أنك متورط فى علاقة ما لا تناسبك فهذا يرجع إلى حاجاتك غير المشبعة. أشبع حاجتك من خلال الأشخاص الذين يحبونك ويهتمون لأمرك وسوف تصبح قادراً على الهروب من تلك العلاقة.

هل تقلل هذه القواعد من حرية الآخرين؟

.....

يرى البعض أن هذه القواعد تقلل من حرية الآخرين. وأننا فى بلد حر ويمكن للجميع أن يفعلوا ما يريدون. إن هذه القواعد لم توضع للحد من الحريات وإنما هى لحمايتك مما قد تتعرض له وما قد يتسبب فيه الآخرون من أذى. وعندما تخبر الآخرين بما فعلوه بك أو ما ينبغى أن يفعلوه فأنت ببساطة تدربهم على الطريقة التى ينبغى أن يعاملوك بها.

إن لدى كل فرد مجموعة من القواعد التى تناسبه. فالبعض قد لا يبالى بتأخر الآخرين عن موعدهم بينما قد يؤدى ذلك إلى غضب البعض الآخر. ولأن الأشخاص المختلفين لهم مجموعات مختلفة من قواعد المعاملة فإن إبلاغ الآخرين بقواعدك أمر ينبغى أن يتقبلوه خاصة إذا فعلت هذا بلطف فى بداية تعاملك معهم. لا تتردد فمن الأسهل أن تبقى هادئاً مستقراً إذا ما فعلت هذا الآن.

بعض الطرق اللطيفة لإبلاغ الآخرين بأنهم قد تعدوا حدودهم

"هل تدرك أنك _____ (املاً الفراغ بما يلي: تأخرت عشر دقائق، تقاطعتني، ترفع صوتك، تنتقذني بحدة، تفضب مني، تتعامل معي بوقاحة، تتجاهلني)؟ استخدم نبرة صوت عادية أثناء النطق بالسؤال السابق. تخيل أنك مرآة تعكس للآخرين ما يفعلون. أعطهم الفرصة كي يخرجوا من الموقف ويحافظوا على ماء وجوههم.

"أنا آسف جداً لم أكن أعرف كم الساعة."

"أنا أعلم أنك تحترم مواعيدك معي"

إن خمسة وتسعين بالمائة من الناس سوف يتعلمون من هذا الموقف وسوف يحضرون في الموعد المحدد في المرة التالية. أما إذا لم يحدث أى تغيير في سلوك الآخر فانتقل إلى الخطوة التالية واطلب منه هذا التغيير "إذا سمحت، تعال في موعدك المرة القادمة".

بعض الناس - خاصة النساء اللاتي يتم تربيتهن على أنه من غير اللطيف إخراج الرجال بالرد عليهم "عادة ما يقمن في خطأ التفاضى عن المرة الأولى. فربما تقول لنفسك "إنها المرة الأولى التى يفعل فيها ذلك" أو "إنه أمر بسيط ولن أحدث الكثير من الجلبة لأجله" لكن الحقيقة أن هذا هو أنسب وقت لكى تخبر الآخر بما تشعر. وربما تقول شيئاً مثل "إن هذا هو أول لقاء لنا ولعلك لا تعلم كم هو مهم الوقت بالنسبة لى" أو تقول ببساطة "أتمنى أن تأتى في الموعد المرة القادمة". وفى حالة أنك تتحدث عما فعله بشكل مباشر فلا بد أن تتكلم معه بشكل عادى ليس فيه غضب أو حنق أو تحيز لموقف. فإن هذا الغضب إذا ما ظهر سيقطع عليك علاقاتك بالآخرين.

إن الناس تتعامل معك بالطريقة التى سمحت لهم بمعاملتك بها ولا بد أن تتحمل تبعات ما عودت الناس عليه. هوّن عليك الآن وأعط فرصة لمن تحب

كى يعدلوا من سلوكياتهم. وأخبر الآخرين بما تشعر به واطلب ما تريده مرتين من أفراد أسرته وأصدقائك المقربين قبل أن تنتقل إلى الخطوات التالية.

ألا يؤدي تطبيق مثل

هذه القواعد إلى إبعاد الناس عنك؟

.....

هنا لابد أن نشير إلى نقطة مهمة فقواعد التعامل مع الآخرين تسمح للأشخاص الذين يحسنون معاملتنا بالانفاز إلينا والقفز إلى داخل القلعة التي تحمينا من الأشرار. إن هذه القواعد مثل جدران تبقى الجميع بعيدين عنا. وإذا لم تكن لديك مثل هذه القواعد فسوف تتأذى كثيرا وستضطر إلى وضعها. إن قواعد التعامل مع الآخرين تسمح لنا بالانفتاح على الآخرين وتكوين علاقات حميمة معهم وذلك لشعورنا بالأمان وكلما زاد مستوى هذه القواعد كلما زاد هذا الإحساس بالأمان والراحة والقدرة على عمل علاقات أعمق مع الآخرين. وهذا ينطبق أيضا على علاقات الحب. فمن الواجب عليك تحديد مثل هذه القواعد للتعامل بينك وزوجتك أو شريكك وكل من تحب.

ماذا إذا لم تفلح الأربع الخطوات ؟

.....

إذا لم تفلح الخطوات الأربع، فتأكد أنك تستخدم نبرة صوت عادية غير مرتفعة مع الآخرين. قد لا تكون مدركا للكيفية التي يتسرب بها السخط والغضب بين الكلمات. إذا كنت متأكدا من نبرة صوتك فاتخذ الخطوة الرابعة قم بإنهاء العلاقة على الفور. إن الاستمرار في العلاقة بهذا الحال سيكون قرارا للشخص الذي تتحمل تبعته وحدك. والجيد في الأمر هو أنني لم أصادف أى موقف تمسك فيها فرد بالقواعد التي اختارها لنفسه ولم يحصل على ما يريد. فأحيانا قد تضطر إلى إنهاء صداقة ما أو علاقة ما أو تضطر للاستقالة من وظيفتك لكن ذلك يفتح الباب أمام الفرص والأشخاص الأفضل كى يدخلوا حياتك.

قرر الكثير من عملائي ترك وظائفهم. فعلى سبيل المثال، إحدى عميلاتي لم تستطع أن تتعامل مع رئيسها الذي كان يطلق عليها تعليقات وقحة وجنسية. تركت على الفور وظيفتها ووجدت وظيفة أخرى عومت فيها باحترام وحصلت فيها على مرتب أكبر.

إن تطبيق هذه القواعد لا علاقة له بكبت حريات الآخرين فنحن لا نتحكم بالناس ولا نجبرهم على التعامل معنا بطريقة معينة. لكن بتطبيق قواعد التعامل مع الآخرين يمكننا أن نحمل أنفسنا وأن نخلق بيئة مناسبة لنا.

ألن تجعلني كل هذه

المتطلبات أبدو شخصاً ثقیلاً الظل؟

.....

الإجابة "لا". تذكر أنك لا تطلب من الآخر الالتزام بالبعد عما يضايقك إلا في الخطوة الثالثة. فأنت أولاً تخبره بأن لديك حاجة ما ثم تلتزم أن يساعدك في إشباع هذه الحاجة. وإذا فعلت هذا بصوت معتدل (وليس بنبرة ملحة أو متعصبة لموقف) فعندها فقط سوف تحصل على الاحترام الواجب. قد لا يعتبر البعض قواعدك ملزمة لهم لكنهم مع ذلك سيكونون لك الكثير من الاحترام. فابدأ بالقواعد التي من شأنها أن تساعدك على إشباع حاجاتك الأكثر أولوية ثم الأقل فالأقل. إن هذه العملية ليست طريقاً ذا اتجاه واحد، فالوجه المقلوب للحدود هو المعايير، السلوك الذي لا بد من الالتزام به، فلا يعقل على سبيل المثال أن تطبق قاعدة "لا أحد يستطيع تعنيفي" وأنت تعنف كل من تراه. إن وضع قواعد جيدة للتعامل مع الآخرين يستلزم التزامك الشخصي بمعايير أرقى في التعامل معهم. إحدى عميلاتي كانت تتوقع الكثير من خلق أصدقائها تجاهها وكانت شديدة الطبع سيئة المزاج. اعتادت تلك العميلة على رفع صوتها في وجه من تحب من الرجال وكانت تتوقع أن يتحملوها وأن يصبروا على سلوكياتها. في النهاية أحببت رجلاً وضع قواعد لعلاقتها وحدوداً قوية بينهما فصارحها بأنه من غير المقبول من وجهة نظره أن ترفع صوتها وتعنفه هكذا ولأى سبب. ثم أخبرها بأنه لا يستطيع الاستمرار مع امرأة تعامله بهذا السوء.

وكانت إذا رفعت صوتها أخبرها على الفور بطريقة رقيقة ومهذبة وبصوت معتدل. تعلمت صديقه الدرس واحترمته على التزامه بما وضع من قواعد للتعامل كما تعلمت كيف تتحكم في غضبها. بالتالى وكما نرى فإن القاعدة التى وضعها هذا الرجل للتعامل مع صديقه جعلتها تلتزم بمعايير للسلوك أرقى مما اعتادت عليه. لقد انفصلت هذه العميلة عن صديقها بعد ذلك لأسباب أخرى لكنها ما تزال ممتنة له إذ إنه علمها الكثير.

مزايا تطبيق قواعد قوية للتعامل مع الآخرين

.....

إن اختيار قواعد معاملة أكثر مما نحتاج من شأنه أن يزيد الجهود اللازم لتعويد الآخرين وتدريبهم لكنه في الوقت نفسه يستحق هذه المعاناة حيث إنه يضمن لنا احترام الآخرين. فنحن نحترم الأشخاص الذين يضعون خطوطا حمراء فى معاملاتهم وبالقدر الذى تزداد به هذه الحدود يزداد الاحترام. ففى الحقيقة نحن نميل إلى إيذاء هؤلاء الذين لا يضعون مثل تلك الحدود والقواعد. وربما يتبع ذلك قانون البقاء للأقوى - فالحيوانات تتبذ الضعيف والمريض منها، وبالتالى يستطيع الأفراد الأقوى الوصول إلى حياة أكثر رغدا. ومثل الحيوانات نجد أن بنى البشر يعيشون كذلك مع بعضهم البعض طبقا لقواعد وقوانين يضعونها ويحسون بها. ولكن الجيد فى الأمر هو أن الآخرين يشعرون بما وضعت من قواعد للمعاملة على الفور فإذا قررت أنه "لا يوجد من يستطيع أن ينتقدنى بشكل لاذع" فعلى الفور سيميل الآخرون إما إلى اختبار جديتك فى تطبيق هذه القاعدة أو سوف يلتزمون بها على الفور.

إن وضع مثل هذه القواعد فى معاملاتنا مع الآخرين يجعلنا نبدا أقل احتياجا، فنحن نتجذب بشكل تلقائى للأشخاص الذين نحترمهم ونحبهم - الأشخاص الذين يحترمون ذواتهم ويترفعون عن الصفات. وكلما اخترت المزيد من قواعد السلوك والمعاملة كنت أكثر جاذبية لشريكة المستقبل، وبدونها من الصعب الوصول إلى علاقة مشبعة مرضية.

الآن وبعد أن كتبت قائمة بقواعد المعاملة العشر الأكثر أهمية والتى سترسى دعائمها فى علاقاتك بالآخرين وبعد أن بدأت بالفعل فى مناقشة الآخرين فى ضرورة مراعاة هذه القواعد سوف تجد أن حاجاتك بدأت تقل. إن عدم الاعتماد

على مثل هذه القواعد هو الذي يخلق لدينا الإحساس بالحاجة في المقام الأول. فإذا كانت لديك الحاجة إلى أن يحترمك الآخرون ولم يحترم أصدقائك أو زملائك مواعيدهم معك أو قاطعوك أثناء الحديث فسوف تشعر وبشكل تلقائي أنهم لا يحترمونك، ولكنك بمجرد أن تضع حدودا وقواعد في تعاملك معهم فسوف يعاملونك بشكل أفضل. إننا نشعر بأننا في حالة أفضل حينما يتعامل معنا الآخرون بشكل حسن. وهذه نتيجة طبيعية ومتوقعة ويمكن الوصول إلى هذا دون بذل مجهود يذكر. فما عليك إلا إبلاغ الآخرين بالطريقة السليمة التي يعاملونك بها وتدريبهم عليها. فبمجرد أن تفعل هذا ستجد في نفسك القدرة على أن تطلب من الناس أن يساعدوك في إشباع حاجاتك وهذه هي الخطوة التالية في هذا البرنامج.

FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

كيف تشبع حاجاتك العشرين الأكثر أهمية

عند وصولك إلى هذه المرحلة فإن من المفترض أن تكون قد حددت حاجاتك الأربع الأكثر أهمية واستعددت لإشباعها. إن التدريب على تحديد حاجاتك الأكثر أهمية وإقامة القواعد التي تحكم تعاملك مع الآخرين وابتداع الأنظمة التي يمكن من خلالها أن تشبع هذه الحاجات تعد أمورا أساسية قد يغفل عنها الكثيرون.

قبل أن تبدأ:

استعد للمقاومة التي ستتولد بداخلك

.....

عند مرحلة ما ربما تجد لديك رغبة في مقاومة احتياجاتك الشخصية والعاطفية بكل ما أوتيت من قوة. إننى أعلم ذلك لأن تسعة وتسعين فى المائة من عملائى كانوا يقاومون العمل على إشباع حاجاتهم. إن هذه المقاومة بالتحديد هى التى تقف حاجزاً بينك وبين العلاقات التى تنشدها فى أحلامك. وهى على هذا تعد عرضاً مهماً. فوجود هذه المقاومة إنما يعنى أنك قد صادفت حاجة فعلية تحتاج لأشباع، ولولم تشعر بهذه المقاومة فاعلم أن هذه الحاجة التى تختبرها قد أشبعت بالفعل. فالحاجة تختبئ خلف الظلال المظلمة مثل الالذئب الجوعان.

ذات مرة كتبت إحدى عميلاتى ما يلى "كنت أشعر بأن التوجه للآخرين بطلب لإشباع حاجاتى أمر صعب للغاية. كنت أشعر أن ذلك سيجعلنى أبدو سخيفة، ومثيرة للسخرية، وغير متوازنة، ومريضة وغير قادرة على رعاية نفسى. لكننى الآن أدركت أن هذا الفعل على العكس تماماً مما اعتقدت". .. إذا ما تحولت المقاومة داخلك إلى شعور بالخوف فهذا بشير خير. فكلما زاد خوفك من أن تخبر الآخرين بحاجاتك كان من الأحسن أن تخبرهم بها. إن لهذا علاقة بنموك النفسى، وكلما مررت بذلك وكررته أصبح أكثر سهولة. أعدك بعد أن تكسر حاجز المقاومة داخلك للمرة الأولى بأنك سوف تتساءل ما الذى منعى عن فعل هذا من قبل.

قبل أن تبدأ: انتقِ مجموعة من الأشخاص الذين

يساعدونك فى إشباع حاجاتك

.....

هناك طريقتان يمكن من خلالهما إشباع الحاجات: (١) أن تطلب من الآخرين أن يشبعوا حاجاتك. (٢) أن تشبعها بنفسك. لكن ينبغى أن تعلم أنه لا يجب عليك أن تعتمد على نفسك وبشكل حصرى فى إشباع حاجاتك. وأيضاً لا تعتمد على شريكك أو زوجتك. إن بعض الحاجات يمكن أن تشبعها بنفسك فى الوقت الذى لا يتم إشباع البعض الآخر إلا من خلال الآخرين. فعلى سبيل المثال يمكن أن تعتمد على نفسك فى إشباع حاجات مثل السكنى أو التوازن من خلال الاختلاء بنفسك للتأمل والتفكير أو المشى بهدوء فى الحديقة أو قراءة الجريدة اليومية. لكنك لن تستطيع إشباع حاجة مثل الحاجة إلى الامتنان دون الاعتماد على الآخرين.. فكيف تشبعها إذا لم يخبرك الآخرون بأنك رائع وأنهم يقدرونك. إنها حاجة يستوجب إشباعها طلب مساعدة الآخرين.

الآن فكر فىمن باستطاعته أن يساعدك كى تشبع حاجاتك. فربما تكون أمك بارعة فى البوح بحبها لك. ومن ثم تكون مرشحة بقوة لأن تتصل بك كل أسبوع كى تخبرك بأنها تحبك كثيراً أو تصف لك شعور الامتنان الذى تحس به تجاهك. وإذا كان صديقك أو صديقتك مستمعاً جيداً فربما تطلب منه أن يخرج معك مرة

كل أسبوع خلال الأسابيع الثمانية القادمة كي تشبع حاجتك إلى أن يسمعك أحد. وقد تجد السكينة في التأمل كل يوم أو في أداء تمارين اليوجا.

لا تطلب من شريكك أن تشبع حاجاتك. ففي الحقيقة أن إشباع الحاجات يكون أيسر وأفضل إذا ما تم من خلال أي فرد آخر غير شريكك أو حبيبك. وربما تتوقع أن تشبع شريكك الكثير من حاجاتك الوجدانية والشخصية. إحدى عميلاتي قالت لي ذات مرة: "عندما أفكر في الأشخاص الذين يمكن من خلالهم إشباع حاجاتي لا أرى أمامي سوى شركائي من الرجال السابقين أو الحاليين فهم الأشخاص الذين لا يستطيعون التخلي عني وتركى إذا ما طلبت منهم البقاء بجانبى" لقد ترددت كثيرا قبل أن تعترف بأن شركاءها السابقين تركوها جميعاً لما تتوقعه منهم من تنفيذ لكل رغباتها. حتى أقرب أصدقائها وأقاربها قالوا إنها كانت تتوقع الكثير من الرجل الذي ترتبط به، لقد كانت تتوقع أن يصبح مسئولا بشكل تام وكامل عن سعادتها. لكنها بعدما تعلمت كيف تشبع حاجاتها من خلال أصدقائها وأسررتها أصبحت أكثر قدرة على الاستمتاع بعلاقتها مع شريكها، حيث أصبحت علاقتها تعتمد على جبهتها وليس على ما يمكن أن يقدمه أحدهما للآخر كي يرضيه وجدانياً.

تذكر أن إشباع حاجاتك الوجدانية ليس مسئولية شريكك. بل على العكس فأنت الذى تقع على عاتقه مسئولية انتقاء أشخاص يحبونك ولديهم الرغبة في تقديم المساعدة لك.

وضع قواعد التعامل بينك وبين الآخرين الآن

.....

بالإضافة إلى انتقاء فريق لإشباع الحاجات كما ذكرنا سابقاً، فسوف تحتاج إلى وضع قواعد قوية للتعامل بينك وبين الآخرين. فكلما زادت حاجاتك كلما كان ذلك دليلاً على افتقارك لمثل هذه القواعد. إذا أحسست بحاجة غير مشبعة فاسأل نفسك لماذا لم يتم إشباع هذه الحاجة؟ ومن المسئول عن إشباعها؟ وهل تكلمت مع هذا الشخص من قبل وأخبرته بشكل واضح كيف يمكن أن يشبع تلك الحاجة لديك؟ إن إجاباتك هي التي ستقودك إلى إشباع حاجتك.

فعلى سبيل المثال إذا ما كان والدك يوجه لك الانتقاد دائماً فى كل كبيرة وصغيرة فمحاولاتك لإرضائه لن تجدى؛ لأنك تفتقد فى التعامل معه إلى قاعدة مهمة هى "لا أحد يستطيع أن ينتقدنى". واسأل نفسك "هل أخبرته من قبل كيف يمكن أن يشبع هذه الحاجة لى؟" إذا لم تكن قد فعلت فقد حان الوقت لى تخبره.. وإذا كان رئيسك فى العمل يدقق على كل كبيرة وصغيرة وهذا التصرف يجعلك تستشيط غضباً، فإن هذا يعد علامة على حاجتك إلى الحرية وحكم الذات. وفى موقف كهذا فأنت تحتاج إلى وضع خطوط حمراء فاصلة لا يتعداها مديرك. وسوف تحتاج إلى أن تدربه على الطريقة التى يتعامل بها معك من أجل الوصول إلى أفضل أداء لك فى العمل. فعلى سبيل المثال قد يتوجب عليك أن تقول له شيئاً كهذا: "أنا أحرز أفضل النتائج فى العمل فقط إذا ما حصلت على قدر من الحرية يعيننى على أداء المهام الموكولة لى".

الخطوة

.....

الطرق التالية لإشباع الحاجات الأكثر أهمية إنما هى بيان بالحلول التى ابتدعها عملائى لإشباع حاجاتهم. سيتوجب عليك إيجاد الحلول الخاصة بك من خلال قراءتك للاقتراحات والأمثلة التالية. وأهم ما ينبغى التركيز عليه هو تجريب طرق مبتكرة لإشباع الحاجات مرة واحدة وإلى الأبد. أمل أن تساعدك هذه الاقتراحات والحلول فى خلق حلول وأفكار تصلح لإشباع حاجاتك وحل مشكلاتك. والحاجات التالية مرتبة ترقبياً أبجدياً حتى تستطيع أن تبحث عن حاجاتك الأربع بسهولة ويسر.

١. الحاجة إلى القبول، الود

الحاجة إلى الاستحسان، الترحيب، الاندماج فى المجتمع، المشاركة

الاجتماعية الاحترام، أن تكون معروفاً، أن تكون ذا مصداقية.

إذا كانت لديك الحاجة إلى القبول فأنت تحب أن يعتبرك أصدقائك والأشخاص الذين تحبهم جزءاً مهماً من حياتهم. وأنت تبحث عن استحسان الآخرين واحترامهم وتحتاج إلى أن يمتدحوا تصرفاتك وتقدمك المطرد وأن يستحسنوا اختياراتك فى الحياة وأن يثثوا عليها. قد يرى البعض أنك

تحاول إسعاد الآخرين بفرض نيل استحسان وقبول هؤلاء لأفعالك. فعندما تقيم علاقة مع شخص ما تحبه سوف تشعر براحة كبيرة إذا ما استحسن هذا الشخص تصرفاتك ووافق على الطريقة التي تدير بها الأمور. وفي العمل يمكن أن يصل أداؤك إلى أقصى مستوى إذا امتدح رئيسك وزملاؤك أعمالك.

إذا كانت لديك الحاجة إلى المشاركة الاجتماعية فأنت لا تطيق أن ينساک الآخرون في اجتماعاتهم. وتعلم أن هذا ليس منطقياً لكنك تشعر به. فعلى سبيل المثال إذا ما أقيم حفل ما فقد تجد في نفسك الرغبة إلى أن تدعى إليه حتى مع انشغالك أو تواجدك خارج البلاد وقت إقامة الحفل. وسوف تنتظر الدعوة لأنها تجعلك تشعر بأنك جزء من هذا الحدث وجزء من المجتمع. لهذا السبب نفسه تراعى مشاعر الآخرين إلى أبعد حد، فتهتم كثيراً بأن تشرك الأشخاص الذين يشعرون بأنهم مهملون ومنبوذون في الأنشطة التي تقوم بها، ولا يمكنك أن ترى شخصاً يقف وحده في حفل دون أن تتقدم لتقترب منه حتى لا يشعر بالوحدة. وتذكر وحدك دون باقي الأصدقاء أن تقول لمقيم الحفل "لا تنس أن تدعو فلاناً وفلاناً". وعندما تقيم علاقة مع صديقة جديدة لن تشعر بالارتياح حتى تقدمك لأصدقائها المفضلين أو إلى أسرتهما أو حتى تشركك في إحدى المناسبات الاجتماعية التي تخص أفراد أسرتهما. وفي العمل تود أن تشارك في الاجتماعات وأن تكون عضواً في اللجان التي تبحث في موضوعات تسترعى اهتمامك. وإذا ما ذهب زملاؤك في العمل إلى تناول الغداء فسوف تتولد لديك رغبة في أن تتم دعوتك للمشاركة معهم حتى إذا كنت سترفض ذلك. ويمكنك إشباع هذه الحاجة من خلال وضع حدود قوية وإبلاغ رئيسك في العمل بأنك بحاجة لأن يعطيك رأيه وتعليقاته بصفة مستمرة، واطلب منه كذلك أن يضمك إلى الاجتماعات والمؤتمرات التي تتعلق باختصاصك.

إشباع الحاجة من خلال الآخرين:

- اطلب من شريكك أن تكتب لك خطاباً تخبرك فيه بأنها تقدرك وتستحسن القرارات المصيرية التي اتخذتها حتى وإن لم توافق عليها من وجهة نظره.
- اطلب من أصدقائك أن يرسلوا لك بطاقة بريدية مرة كل أسبوع وأن يكتبوا لك على ظهرها ما هي الصفات الذي يحبونها فيك. إذا كنت ترغب في معرفة مدى استحسانهم لأمر ما على وجه الخصوص فاسألهم عن ذلك بشكل مباشر ومحدد.

■ أخبر أصدقاءك وأسرتك وزملاءك في العمل أو الدراسة بأنك تحتاج إلى التواجد معهم وأنك تحب أن تتم دعوتك على مواعيدهم وحفلاتهم وخروجاتهم واجتماعاتهم إلى غير ذلك، حتى إذا علموا بأنك لن تستطيع الحضور. فأخبرهم أيضا ألا يبلغوك إذا ما نسوا دعوتك إلى أحد هذه الاجتماعات والحفلات.

■ اطلب من رئيسك بالعمل أن يبلغك وتعليقاته عنك وكذلك تقييم أداك في العمل بصفة مستمرة وبشكل دوري. اطلب منه أن يلتقيه في اجتماع غير رسمي أو أن تتصل به بشكل أسبوعي أو شهري كي تحصل على هذه التعليقات.

■ أخبر شريكك بأن لديك الحاجة إلى المشاركة الاجتماعية وأن عليها أن تقدمك إلى عائلتها وأصدقائها.

أشبع هذه الحاجة بنفسك:

■ اكتب قائمة بما تحبه أو تستحسنه في نفسك. وما الذي تقتخر بأنك قد أنجزته في حياتك؟ وما الميزات التي تحبها في نفسك؟ ثم ضع هذه القائمة وأي بطاقات أو خطابات توصية أو جوائز حصلت عليها إلى غير ذلك في صندوق كي نطالعها كلما أردت.

■ اطلب من الآخرين أن يتركوك لتجلس في مكان متوسط على المائدة أو المنضدة حتى تستمع لمحادثاتهم جميعا.

■ في البيت، اشتر مائدة مستديرة يشترك في الحديث عليها كل الموجودين ويستطيع الجميع سماع بعضهم.

■ قدم نفسك للأشخاص الذين لا تعرفهم. فعلى سبيل المثال إذا تقابل صديقك مع آخر في الطريق فمد ذراعك بسرعة وقل شيئا مثل "مرحبا بك. أنا فلان".

■ اطلب من مضيفك أو صديقك أن يمرّك على المدعوين حتى تشمر بأنك جزء من المجتمع.

أشبع هذه الحاجة لدى شريك حياتك:

■ اقتنص لحظة كل يوم كي تخبر شريكك عما تحبه فيها وابتمد عن النقد حتى ولو كان غير مباشر. فعلى سبيل المثال إذا دعّتك شريكك للعشاء في مطعم وكان الأكل مطهيّاً فوق الحد فلا ينبغى عليك أن تصرّح بذلك، بل على العكس يجب عليك البحث عما يمجّبك في الدعوة أو الوجبة. فالرجال تحديداً يشعرون بأنهم مقصودون بهذا النقد إذا ما صدر من النساء مع أنهم ليس لهم يد في الكيفية التي تم طهو الطعام بها.

■ ادع شريكك إلى الأنشطة والمناسبات الاجتماعية حتى لو كنت تعرف أنها سترفض أو أنها لن تكون قادرة على الذهاب معك. فهي ستقدّر دعوتك وستشعر بالسعادة لأنك دعوتها.

■ تأكد من تقديم شريكك إلى أصدقائك وأقاربك إذا ما أتاحت لك الفرصة وحاول أن تجعلها تشمر بأنها مرحّب بها في اجتماعات ومناسبات عائلتك.

قصّة "كارولين"، لدى "كارولين" حاجة إلى نيل الاستعسان. لقد كان أمراً معرجاً جداً بالنسبة لها أن تكشف عن أن لديها هذه الحاجة فهي اختصاصية موارد بشرية ناجحة تبلغ من العمر بضماً وثلاثين عاماً وتشعر أنها أنضج من أن تكون لديها الحاجة إلى الاستعسان. كانت "كارولين" تشمر أن مثل هذه الحاجة لا تناسب المرحلة العمرية التي تمر بها لكنها من الناحية الوجدانية كانت تشمر بحاجة ماسة لتقدير واستعسان الآخرين. وكانت تعيش مع شريكها منذ عدة سنوات وتأمل أن يطلب منها الزواج. أحبّت "كارولين" حياتها وعملها وأدركت أنها قد أحسنت الاختيار في الاثنين لكنها ظلت تعاني حاجة داخلية إلى نيل الاستعسان نظير ما تقوم به. ومن ثم أدركت أنه يجب على أن أذكرها بأن الطريقة الوحيدة للتغلب على حاجة ما هي إشباعها. لقد صممت إستراتيجية تستطيع من خلالها إشباع حاجتها دون الاعتماد على شريكها حتى لا يشمر بأنها تمثل عبئاً عليه. بدأت كارولين بأبيها حيث شعرت باشتياق شديد لسماع كلمات الاستعسان منه.

فطلبت منه أن يرسل لها رسالة كل أسبوع ولمدة ثمانية أسابيع يخبرها فيها عما يستحسنه من أفعالها وصفاتها. فى الأسبوع الأول لم تستلم "كارولين" ملحوظة، بل رسالة مكونة من ست صفحات عدد فيها أبوها كل ما يظن أنها أحسنت فعله وكل إنجازاتها. اندهشت "كارولين" كثيرا حين وجدت أبوها يتذكر أشياء لا تذكرها هي. كان الخطاب رائعا بحق، ولذا احتفظت به "كارولين" كي تطالعها كلما أرادت. بعد ذلك طلبت من رئيسها بالعمل أن يذكر لها نقاط القوة التي تتميز بها وما الذي يستحسنه من أفعالها. طلب رئيس "كارولين" وقتا كي يفكر فيما فعلته من أجل العمل طيلة السنين السابقة وعندما استعرض ما كتب قرر زيادة أجرها بشكل كانت لا تتوقعه. طلبت "كارولين" أيضا من اثنتين من أصدقائها وزميل لها أن يرسلوا لها رسائل إلكترونية مرة كل أسبوع ولمدة ثمانية أسابيع يكتبون فيها جملة أو اثنتين عما يستحسنون أو يحبون من صفاتها.

كل هذا القدر من الاستحسان جعل "كارولين" تشعر بسعادة غامرة. فقد أشبعت حاجتها بشكل كامل وتحررت منها تماما وللمرة الأولى فى حياتها. ولم تعد تحتاج بعد ذلك إلى استحسان شريكها. الأمر المبهج وغير المتوقع هو أن شريكها طلب منها الزواج. وهما الآن زوجان سعيدان منذ ما يقرب من خمسة أعوام. وكلما شعرت "كارولين" بحاجتها للاستحسان مرة أخرى طالعت كل الرسائل الإلكترونية والمذكرات والخطابات التي تلقتها. بعدما أدرك أصدقائها أن لديها حاجة إلى الاستحسان أصبحوا يشبعون هذه الحاجة لديها دون طلب منها وبشكل منتظم.

٢. الحاجة إلى أن تنجز

أن تحقق، أن تبلغ، أن تكمل، أن تحصل على نتائج، أن تنفذ، أن تدرك إذا كانت لديك حاجة إلى الإنجاز فأنت شخص ناجح تحقق الكثير من الإنجازات. وأنت ماهر فى رسم الخطط وتحقيق الأهداف كما أنك تحب أن يشيد الآخرون بما حققته من نتائج طيبة. وأنت تميل إلى الاهتمام بالمهام نفسها والتركيز على ما تتطلبه بصرف النظر عن العناصر البشرية التي تحيط بالمهمة.

ونتيجة لذلك فإنك تفشل في إقامة علاقات إنسانية مع من حولك وغالباً ما تفضل العمل وتقدمه على الترفيه. أما إذا ما كانت حاجتك من الإنجاز مشبعة داخل العمل وفي المنزل فأنت متوهج ولماح وقادر على بناء علاقات إنسانية قوية. وفي العمل تحب أن تعمل مع الزملاء أو المديرين الذين لديهم الرغبة في النجاح والوصول إلى نتائج فعلية كما تحب أن تكافأ على ما حققته من إنجازات. ودائماً ما تكون لديك الرغبة للعمل بجد ويكون تركيزك في عملك أكبر من تركيزك في حياتك الشخصية. وقد تلجأ إلى العمل لساعات طويلة من أجل إشباع حاجتك حتى أن البعض يطلق عليك "مدمن عمل". وأنت مهمل فيما يتعلق بواجباتك المنزلية حيث لا تعطيك الأعمال المنزلية شعوراً بالإنجاز، فالقيام بغسل الأطباق أو إصلاح خرطوم الحديقة أمور لا تعنيك في شيء ولا تهملك. وقد تلجأ إلى كتابة هذه الأعمال المنزلية في قائمة وشطب المهام التي تم الانتهاء منها حتى تشبع حاجتك للإنجاز.

إشباع هذه الحاجة من خلال الآخرين:

■ اطلب من خمسة أفراد في أسرتك أو أصدقائك أو زملائك بالعمل أن يرسلوا لك رسالة أو بطاقة أو رسالة إلكترونية أو هاتفية يمددون فيها منجزاتك التي قمت بها والتي استرعت اهتمامهم.

■ اطلب من والديك أن يرسلوا لك خطاباً يذكرون فيه منجزاتك التي يتذكرونها منذ سنوات طفولتك الأولى. إن استطعت فاطلب من كل واحد منهما أن يكتب لك رسالة منفصلة.

■ اطلب من شريك حياتك أن تذكر كل يوم بأحد إنجازاتك. ومن الممكن أن تحكي لها عن يومك وما أنجزته فيه فتد هي عليك بعبارة مثل "يا الله لقد حققت الكثير اليوم"، أو تقول "أنا فخورة جداً بما فعلت" أو "إنني أقدر تعبك طيلة اليوم في المكتب كي تكفل لنا حياة مستقرة.. أشكرك كثيراً" أو تتكلم عن مهمة محددة فتقول "أحسنْتُ، كان لابد من الانتهاء من هذا التقرير اليوم".

- اطلب من شريكك أن تكتب لك قائمة بالأعمال التي تريدك أن تقوم بها سواء كان ذلك يتعلق بالمنزل أو بعلاقتك بها. فقد تود شريكك أن تطهو الطعام بدلا منها يوم الخميس من كل أسبوع أو أن ترسل لها رسالة. اطلب منها أن تكتب قائمة بالأعمال المنزلية التي تود أن تقوم بها. فإن شطب البنود الواردة في القائمة يعطيك إحساسا بالإنجاز. وحتى الأعمال المنزلية مثل غسل الملابس أو تهذيب العشب في الحديقة أو إصلاح البانيو يمكنها أن تمنحك هذا الشعور.
- اطلب من شريك حياتك أن تكافئك بشيء تحبه حين تنتهي من قائمة المهام التي حددتها لك. ويمكن أن يكون ذلك مجرد جملة عرفان أو تقدير لما فعلت.

أشبع حاجتك بنفسك:

- احتفظ بالرسائل التي تعدد منجزاتك في صندوق أو خزانة. ضع مع هذه الرسائل أى شيء يدل على ما أنجزت في حياتك (مثل مقتطفات من الصحف، خطابات الشكر والتوصية، إلى غير ذلك) يمكنك مراجعة هذا الصندوق كلما شعرت بالحاجة إليك.
- اختر المهام التي يمكنك أن تنجزها وتعرف على نتائجها. إذا كانت لديك حاجة إلى الإنجاز فينبغى عليك أن تقوم بالمهام التي يمكن إنجازها. فإن العمل في أحد المشروعات الذي لا تتمكن فيه من مباشرة المنتج النهائي أو نتيجة عملك قد يؤدي بك للشعور بالإحباط المستمر.
- ركز على المهام ذات الأهمية الكبرى بالنسبة لك. فمن السهل أن تشغل طول اليوم في أداء بعض الأعمال غير المهمة مثل الرد على الرسائل الإلكترونية أو كتابة المذكرات أو الرد على المكالمات التليفونية. في نهاية اليوم سوف تشعر بأنك لم تفعل أى شيء. وإذا كان هذا هو ما تشعر به فإليك هذه النصيحة من كتابي الأول Coach Yourself to Success. وعندما تخطط لما ستفعله في يومك، أحضر ورقة وقلم وأجب عن الأسئلة الثلاث التالية:

- ما هي الأعمال المهمة التي ينبغى القيام بها اليوم؟
- ما الذي يجب القيام به اليوم؟ (الضرورات التي لا يمكنك التخلي عن القيام بها).
- ما هي المهام المستقبلية المهمة؟

ركز على قائمة المهام التي ستتبع عن هذه القائمة وسوف تشعر بإنجاز ضخم في حياتك.

● حدد ما الذي تريد أن تفعله. قرر أحد عملائي إشباع هذه الحاجة لديه عن طريق تحديد هدف ينجزه كل يوم. فالأهداف التي وضعها كانت تناول أشياء بسيطة أحيانا كالاحتفال بعيد ميلاد ابنه أو الذهاب بالسيارة للصيانة لكنه كان يبذل كل ما في وسعه كي يتحقق الهدف قبل انتهاء اليوم مما يجعله يشعر بالسعادة وراحة البال بقية الوقت.

● ضع قائمة بما أنجزت على مر الأيام السابقة. وكلما جلست كي تحدد أهداف اليوم التالي فطالع ما أنجزته في الأيام الماضية وسوف تشعر بالفضول لما أنجزته. فإذا لم تفعل ذلك فسوف ينتابك شعور بأنك لم تحقق الكثير

● استخدم قلما فسفوريا كي تشطب به ما أنجزت من مهام. فأحد عملائي وهو مدير لإحدى الشركات كانت لديه حاجة إلى الإنجاز وكان يشبع هذه الحاجة عن طريق استخدام قلم فسفوري لشطب المهام التي أتمها وفي نهاية اليوم تتحول قائمة المهام إلى صفحة صفراء اللون. لقد أحب هذه الطريقة؛ لأنها تركز على ما أنجز من مهام لا على ما تركه. ويؤدي هذا التعزيز الإيجابي إلى شحن قوى الدفع ومن ثم قادرا ما ينتهي به اليوم دون أن تكون قائمة المهام الخاصة به قد سبقت بأكملها بلون أصفر فسفوري.

إشباع حاجة شريك حياتك:

● امنع نفسك دقيقة واحدة يوميا تشيد فيها بما أنجزته شريكك من أعمال. ويمكن أن تستخدم جملا بسيطة مثل "لقد أحسنت صنما حينما نظفت الحديقة يا عزيزتي. إنها تبدو رائعة" أو "يا لها من وجبة لذيذة.. أشكرك كثيرا"

● الرجال لا يفضلون الأسئلة. لذا تجنبى أن تسألى شريكك "كيف كان يومك؟" بدلا من ذلك استخدمى الجملة الأمرية مثل "أخبرنى عما فعلت اليوم". واستمعى إليه وهو يعكس ما أنجزه في يومه كبر ذلك أو صغر وعندما ينتهى حاولى أن تظهرى إعجابك بما فعل - فولى له على سبيل المثال: "أنت رائع.. كيف استطعت أن تفعل كل هذا؟"

سوف يزداد حبه لك وسيشعر أن علاقتهما ممتعة جداً. فإذا ما وجدته محبطاً لأنه لم ينجز الكثير في يومه فذكره بما أنجزه في الأيام السابقة أو بما أنجزه في حياته ككل من إنجازات كبيرة.

■ ساعد شريكك/ شريكتك على أن تركز على الأشياء الإيجابية التي أنجزها/ أنجزتها وليس على الأشياء التي لم تستطع إتمامها. إذا ما فعلت ذلك فسوف ينتاب شريكك/ شريكتك شعور رائع سوف يدفعها لتحقيق المزيد. على سبيل المثال إذا ما اشتكى شريكك من قلة الإنجاز وأنه لم يفعل "س" أو "ص" أو "ع" من المهام فينبغى عليك أن تذكره بأنه على الرغم من أنه لم ينجز تلك المهام فقد أنهى مشروع "أ" و "ب" و "ت" بدلا منها. ركزي على ما فعله وأنجزه حتى ولو كان صغيراً أو غير ذي شأن.

■ تفهمي أن شريكك إنما يعمل بجد كوسيلة لإبراز حبه لك. والأشخاص الذين لديهم الحاجة إلى الإنجاز يعملون لساعات طويلة لتوفير حياة رغدة لأسرهم. إن العمل وتحقيق الرخاء والاكتفاء الاقتصادي هي الطريقة التي يعبرون بها عن حبهم. فذكره بأنك تعلمين أنه إنما يفعل ذلك من أجلك. فعلى سبيل المثال قولي له "أعلم أنك تصل الليل بالنهار كي تؤمن لي وللأسرة حياة سعيدة. وأنا أقدر حقاً ما تقوم به لأجلنا".

■ إذا أردت أن يظل شريكك معك لفترة أطول وأن يقلل من فترات عمله الطويلة فينبغى عليك أن تضحى نفسك على جدول أعماله وتحددي ميعاداً للقائكما. فإن أغلب الأشخاص الذين لديهم الحاجة إلى الإنجاز يميلون إلى تنفيذ المهام المدرجة على جدول أعمالهم. وإذا أدرجت نفسك في جدول مواعيده أو على ورقة التقويم الخاص به فسوف يتم اللقاء بينكما حتماً. على سبيل المثال طلبت عميلة لدى من سكرتيرة زوجها أن تحدد لها موعداً يتناولوا فيه العشاء في البيت عند الساعة مساءً. عندما رأى الزوج الموعد مدرجاً في جدول أعماله تعامل معه بمهنية تامة مثل باقي المواعيد ولم يهمله. والعكس بالعكس فإذا لم تدرجي نفسك على جدول أعماله فسيأخذه انشغاله بالعمل.

■ ينبغي على الأشخاص ذوى الحاجة إلى الإنجاز أن يخلقوا نظاماً يستطيعون من خلاله أن يحافظوا على علاقاتهم العاطفية؛ لأن انشغالهم بأعمالهم من شأنه أن يهدم هذه العلاقات. وأنا أعرف رجلاً وفتاة يعيشان في مدينتين مختلفتين وكانا يحبان بعضهما بعضاً - فأحدهما في مدينة "فينيكس" والآخر في مدينة "توكسون". وفى كل ليلة كان لهما موعد محدد يتصلان فيه ببعضيهما ويخبر كل طرف الآخر بما حدث معه طيلة اليوم. وفى ليلة الجمعة من كل أسبوع كان لهما موعد ثابت فى مطعم فرنسي صغير حيث يتقابلان لتبدأ عطلة نهاية الأسبوع وهما معاً. استطاع هذا النظام الذى أسساه سوياً أن يحافظ على علاقتهما العاطفية بالرغم من تواجدهما فى مدينتين مختلفتين. والآن، هلا حاولت أن تفكر فيما يمكنك عمله لتحافظ على علاقتك العاطفية؟

قصة "فريد": لدى "فريد" ثلاث حاجات رئيسة هى الحاجة إلى الإنجاز والحاجة إلى الشعور بالعرفان والحاجة إلى الترتيب. ويرأس "فريد" إحدى الشركات متوسطة الحجم والتى تنمو سريعاً. وقد قرر "فريد" - وهو مدمن عمل ومطلق لثلاث مرات وله أطفال كبار - ألا يتزوج ثانية وإلى الأبد، ذلك أنه يشبع حاجته إلى التقدير والعرفان الذى يحتاجه وهو أعزب. ويرى كذلك أنه عندما يقرر الزواج فإن تقدير زوجته له يتحول بعد سنوات قليلة إلى نقد وتجريح. إن حاجته إلى الإنجاز تقوده إلى العمل بجهد لساعات طويلة جداً إلى درجة أنه يأخذ هاتفه المحمول وجهاز الكمبيوتر الخاص به معه فى الإجازات حتى لا يفوته شيء يتعلق بالعمل.

أشبع "فريد" حاجته إلى الإنجاز من خلال عمل قائمة بما ينبغي فعله كل يوم وشطب ما تم من القائمة باستخدام قلم فوسفورى. أصبح هدفه الأساسى أن ينتهى من العمل فى الساعة الثالثة حتى يتسنى له ممارسة رياضة الجولف بعد العمل. وهو الآن يعمل مع بضعة عملاء بدلاً من العمل مع ما يزيد عن ثمانين عميلاً كما كان يحدث فى السابق. وبدلاً من الزواج فضل "فريد" أن تكون له علاقات عاطفية طويلة الأمد.

من خلال الإشباع الشمورى لحاجته لم يعد "فريد" يشعر بحاجة للعمل لساعات طويلة وأصبح لديه وقت يلعب فيه فأصبح سعيدا وشعر بالحرية والبهجة.

٣. الحاجة إلى الامتنان

الاعتراف بفضلك، المجاملة، التبجيل، الإطراء، الشكر، التكريم،
الثناء، الفوز بجائزة، التقدير، الاستحقاق.

أنت تريد أن تعرف إلى أى مدى يقدرك الآخرون ولماذا. وفى علاقاتك العاطفية تحب أن تظهر شريكك أو زوجتك امتنانها لك وعرفانها بما تفعل. وتحاول جاهدا أن تكون مراعىا لمشاعرهما وأن تجتهد لفعل أشياء تشعرهما بذلك ما دامت قد استمرت فى تقدير المجهودات التى تقوم بها. ويتخللك شعور بالتجاهل أو الاحتقار إذا لم تتلقَ ما يظهر تقدير الآخرين لك. وتشعر بحاجة دائمة إلى أن يشيد رئيسك بالعمل وزملائك بما تقوم به من عمل أو مجهود أو ما تقترحه من أفكار أو ما تقيمه من مشاريع إلى غير ذلك، شأنك فى ذلك شأن من لديهم الحاجة إلى القبول. ولا تحب أن تثير الكثير من الجلبة لكنك تحب أن يذكر اسمك كلما كان ذلك مناسبا وأن تقال كلمات التقدير فى حقك فهذا يجعلك تعمل بحماس واجتهاد. وربما تلاحظ أنك تميل إلى مساعدة الآخرين كلما تسنى لك ذلك. وأنت ترحب بمساعدتهم ما دام الآخرون يمتدحون مجهوداتك بكلمات التقدير والثناء. ومن ناحية أخرى فقد تشعر باستغلال الآخرين لك أو تشعر بالفضب والأذى والإحباط والاستياء إذا لم تتلقَ التقدير والثناء الذى تتوقعهما. وكى تتجنب ذلك يمكنك أن تطلب من الآخرين بشكل مباشر أو تذكرهم بطريقة مهذبة بما ينبغى أن يقولوه لك. فعلى سبيل المثال يمكنك أن تقول: "كيف ترى ما فعلته من أجلك؟".

إشباع هذه الحاجة من خلال الآخرين:

■ اسأل خمسة من أصدقائك المقربين أو أفراد أسرتك أو زملائك فى العمل أن يرسلوا لك بطاقات بريدية مرة كل أسبوع ولمدة ثمانية أسابيع وأن يكتبوا على ظهرها ما الذى يقدرونه فىك وكيف يقدررون الصداقة التى تربطكم. وإذا كنت ترى أن هذا سيكون عبئا عليهم فافعل هذا بنفسك.

إحدى عميلاتي أعطت زملاءها البطاقات البريدية بعد أن كتبت بنفسها السطر الأول. ومن ثم فإذا ما كان أصدقاؤها مشغولين فكل ما عليهم هو إرسال البطاقة فقط أما إذا ما كان لديهم بعض الوقت فكانوا يضيفون جملة أو اثنتين على ظهر البطاقة. احتفظت بهذه البطاقات في صندوق وكلما شعرت بأنها بحاجة إلى التقدير أخرجت هذه البطاقات من الصندوق وتذكرت كيف يكن الآخرون لها الكثير من التقدير والامتنان.

■ اطلب من خمسة أشخاص أن يتصلوا بك هاتفياً أو يتركوا لك رسائل إلكترونية أو صوتية مرة كل أسبوع ولمدة ثمانية أسابيع يخبرونك من خلالها كيف أنهم يقدرونك. فأخذ عملائي طلب ذلك من صديق له. ومع الوقت أصبح إرسال هذه الرسائل ممتعا لكليهما حتى إنهما ما يزالان يفعلان ذلك حتى الآن. جرب أن تطلب ذلك بطرق مختلفة حتى تصل إلى ما تريد. ولا تتردد ودرب أصدقاءك حتى يفعلوا ذلك بطريقة صحيحة.

أشبع حاجتك بنفسك:

- أخبر الآخرين مسبقاً عن الطريقة التي تتوقع أن يشكروك بها أو يقدروك من خلالها نظير إسهاماتك ومجهوداتك، فعلى سبيل المثال قل "بكل سرور... سوف أساعدك في إعداد هذا التقرير ما دمت ستضع اسمي إلى جوار اسمك على الفلاف". أخبر الآخرين بلطف إذا ما نسوا أن يشكروك أو يشمروك بالتقدير مثل أن تقول: "قل لي ما الذي أعجبك في (العشاء، التقرير.. إلخ)".
- اشكر الناس عندما يقدرونك وتقبل مجاملاتهم. فعلى سبيل المثال يمكن أن تقول "أشكرك كثيراً على ما قلت. فعلاً لقد أشعرتني هذا الإطار بتقديرك لي".
- احتفظ بزجاجة عصير في الثلاجة حتى تفتحها لتكافئ بها نفسك إذا ما حققت انتصاراً أو إنجازاً.
- خصص وقتاً من يومك للاحتفال بالأشياء الصغيرة التي تفعلها كل يوم. احتفظ بمذكرة خاصة لتكتب فيها تطبيقاتك حول ما تكنه من تقدير لذاتك.

■ اتصل بأحد أفراد الأسرة أو صديق لك تعرف أنه يقدر ما تقوم به وتكلم معه حول ما أنجزت من أعمال وما تود أن تسمعه من كلمات الثناء.

إشباع هذه الحاجة لدى شريك حياتك:

■ انتهاز الفرص المناسبة كبيرة كانت أم صغيرة لامتداح وتقدير شريكك. فعلى سبيل المثال يمكن أن تقول: "لقد كانت اللازانيا رائعة، يا لك من طبخة ماهرة" لقد تحولت عبارة الإطراء، "اللازانيا رائعة"، في الجملة السابقة إلى عرفان وتقدير لشريكك وكأنك تقول: "يا لك من طبخة عظيمة". وإذا ما استطعت أن تحول مجاملاتك وعبارات الإطراء التي تنطق بها إلى اعتراف بالجميل، فإن الكثيرات سوف يقمن في غرامك.

■ اسأل شريكك عن الطريقة التي ترغب أن تمتدحها بها، وعن أي شيء تود أن تسمع كلمات المديح. وهل تريدك أن تمتدح جمالها؟ أم أنها تفضل أن تمتدح عقلها وذكاءها؟ أم كليهما معاً؟ فلن تعرف الإجابة على مثل هذه الأسئلة ما لم تسأل.

■ اطلب من شريكك / شريكك أن تخبرك كيف يمكن أن تشعرها بالعرفان وعن أي شيء تحديداً. هل ترغب في أن تقول لها أنها جميلة؟ أم أنها تفضل أن تقدرها لرجاحة عقلها؟ أو كلاهما معاً؟ إنك لن تعرف هذا طالما لم تسأل شريك / شريكك.

■ خصص جزءاً من وقتك لتتأمل فيه ما تفعله شريكك وتستشعر ما تقدره من أفعالها. ومن السهل أن تبدأ في هذا الطقس اليومي خاصة في بداية العلاقة العاطفية وسرعان ما يتحول ذلك إلى عادة تخلق بينكما حالة من التقدير المتبادل. ويمكنك أن تبدأ هذا باقتراح كالتالي "دعينا نقضى دقائق قليلة كل يوم نتبادل فيها عبارات التقدير والمديح.. سأبدأ أنا..". أعلم أن هذا قد يبدو سخيفاً لكن له أثراً رائعاً.

قصة "مارجريت". كان لدى "جون" - صديق "مارجريت" - حاجة إلى الشعور بامتنان الآخرين له. وفي كل ليلة كانت "مارجريت" تبدي امتنانها مما فعله جون في يومه قبل أن يناما. وكانت "مارجريت" تقول "أنا أقدر

بالفعل ما فعلت به اليوم، لقد ملهوت عشاء رائعا ووفرت لي الهدوء اللازم كي أعمل على ذلك التقرير.. أشكرك كثيرا على دعمك لي". وكان "جون" يرد بعبارة مثل "أشكرك، أنا لم أفعل الكثير" ثم يقول "أشعر بامتنان كبير لك، فعلى الرغم من انشغالك إلا أنك ألصقت ورقة على الثلاثة تعبرين فيها عن حبك لي.. لقد جعلتني هذه الورقة ابتسم من القلب". النتيجة أنهما استمتعا بتقدير بعضهما الآخر وكان هذا الشعور يقربهما من بعضهما أكثر.

٤. الحاجة إلى الوضوح

التأكد، الدقة، المعرفة بالاطلاع على ما يحدث، البساطة، اليقين

إذا كانت لديك الحاجة إلى الوضوح فستجد في نفسك حاجة دائمة إلى معرفة كل ما يتعلق بالمهمة التي تؤديها أو الموقف الذي تتواجد فيه. وفي علاقاتك العاطفية لا تحب أن تجهل أي شيء عن حبيبك وتحتاج دائما إلى أن تعرف ما الذي تتوقعه منك. وتحب أن تخطط كل شيء بشكل مسبق ولا تستطيع السفر إن لم تتأكد من حجز الفندق وتؤكد عليه. وبعض الناس يعتقدون بأنك فضولي بينما ترى أن كل ما في الأمر هو أنك تحب أن تعرف ما الذي يحدث حولك. وأنت تواظب على قراءة الجرائد ومشاهدة الأخبار حتى تكون على علم بما يحدث في العالم كله. وفي العمل تريد أن تكون دائما مطلعا على كل ما يحدث. وأنت شخص لا يحب المفاجآت بجميع أشكالها. وتحدث بصراحة وتقول كل المعلومات التي لديك وتتوقع من الآخرين أن يفعلوا مثلك وتشعر بالإحباط إذا لم يحدث هذا. فتستطيع أن تجمع في بيئة عمل تطلع فيها على كل ما يحدث وكل المعلومات ولا تستطيع أن تجمع مع مدير يحتفظ بالمعلومة لنفسه.

إشباع حاجتك من خلال الآخرين:

- أخبر أصدقائك وأفراد أسرتك أن لديك حاجة إلى الوضوح وأنت تريد وبشكل دائم أن تكون مطلعا على ما يحدث من حولك. إذا صارت الآخرين بهذا ظن تبدو أسئلتك فضولية ولن تبدو شخصا متطفلا. كل ما في الأمر أنك تريد أن تعرف أخبارهم في العمل والمنزل.

■ اطلب من زملائك ورؤيسك أن ييلفوك بالأخبار التي تهلك وبشكل مستمر. ويمكنك أن تطلب مقابلة أو مكالمة أسبوعية مدتها خمس عشرة دقيقة مع رؤيسك بالعمل كي تطلع على أخبار العمل.

■ السيدات ينبغي عليهن أن يتجنبن توجيه الأسئلة للرجال وبدلاً من ذلك عليهن استخدام جمل تقريرية أو أوامر: فإن أغلب الرجال لا يحبون الأسئلة ويكونون أقرب إلى الرد حين توجه لهم جمل أمرية مثل "أخبرني عما حدث معك اليوم." تجنبي أن تسألي وتقول "كيف كان يومك؟" ولكي تجعله يخبرك بتفاصيل أكثر يمكنك استخدام عبارة مثل "هذا شيق للغاية.. أخبرني بالمزيد."

أشبع حاجتك بنفسك:

■ اطلب التوضيح أو الشرح الذي تحتاج وبشكل مباشر. ويمكنك أن تقول "هل يمكنك أن توضح لي ذلك بشكل أكبر؟" أو "هل يمكنك أن تشرح لي هذا بتفصيل أكبر؟" أو تجنب الأسئلة وقل عبارة مثل العبارات التالية "أخبرني بالمزيد"، "استمر من فضلك" أو "أحك لي أكثر.."

■ اقرأ الجرائد والمجلات حتى تطلع على آخر الأخبار التي تهلك. كما يمكنك الاشتراك في إحدى الخدمات الإخبارية على الإنترنت.

■ اشترك في أي جمعية أو رابطة كي تطلع على ما يجد في مجالك المهني.

أشبع حاجة شريك حياتك:

■ اسأل شريكك عما إذا كانت تشعر بالراحة معك أو لا قبل أن تعرض عليها الزواج ولتسود الصراحة كل شيء بينكما من البداية.

■ بعض المؤسسات الدينية لديها برنامج للمقبلين على الزواج كي يتمكنوا من مناقشة أحلامهم ورغباتهم التي يريدون أن يحققوها من خلال الزواج بشكل مفصل. هذه فكرة ممتازة لكل المقبلين على الزواج خاصة الذين لديهم حاجة إلى الوضوح. وإذا ما كانت دور العبادة القريبة منك

لا تطبق مثل هذا البرنامج فيمكنك زيارة مستشار الأمور الزوجية. وسوف يساعدكما على معرفة توقعاتكم من هذا الزواج ويجعل الأمور أوضح.

■ أبلغ شريكك أو صديقك بما تريد أن تعرفه وبشكل مستمر. واترك لها رسائل أو اتصل بها وأخبرها أين أنت وماذا تفعل. فالأشخاص الذين لديهم حاجة إلى الوضوح لا يحبون تخمين ما يحدث حولهم.

■ حدد مواعيد لقاءك معها مسبقا.

قصة "رييكا": لدى "رييكا" حاجة إلى الوضوح. وهي تحب أن تعرف بالضبط ما الذي يحدث حولها. ويظن بعض الناس أنها فضولية أو متطفلة لكن الحقيقة أنها مهتمة فقط بما يحدث مع أفراد أسرتها وأصدقائها. ونتيجة لذلك كانت "رييكا" ترسل الكثير من الخطابات والرسائل الإلكترونية وتحدث في الهاتف كثيرا كي تخبر الآخرين عن الجديد في حياتها على أمل أن يخبروها أيضا بالجديد عندهم. والأسئلة الكثيرة التي تطرحها كانت ستؤدي بزوجها إلى الجنون. وبالرغم من أنها لا توجه إليه أي نوع من النقد أو التجريح لكنه يصبح غاضبا وعدوانيا عند سماع سيل الأسئلة الذي تطلقه زوجته. وببساطة شديدة فإن "رييكا" إنسانة تحب استطلاع أحوال الآخرين وتحب أن تعرف ما يحدث حولها. لم يكن أي من الزوجين يشبع حاجاته ومن ثم كان الزوجان في لحاية الضيق. طلبت من "رييكا" أن تغير شيئا بسيطا ألا وهو طريقة طلب المعلومة من زوجها. قلت لها إنه لا ينبغي أن تسأل وإنما عليها أن توجه له جملا تقريرية أو أمرية وكان لهذا أثر السحر. كان من العادي أن يعود الزوج من العمل فتسأله "رييكا" السؤال المعتاد "كيف كان يومك؟" كان الزوج يمتعض عند سماع هذا السؤال ويجيب باستياء شديد "الحمد لله". ثم تبدأ "رييكا" تسأل أسئلة أخرى عن أشياء محددة فيغضب زوجها أو يتعلل بأن عليه أن يستذكر شيئا ما ويريد القليل من الهدوء أو يفتح التلفاز لإنهاء سيل الأسئلة (التي كانت تضايقه كثيرا). ومن وجهة نظر "رييكا" فإنها لم تفعل شيئا سوى محاولة معرفة أخبار زوجها وأن تكون أكثر أدبا ومراعاة له.

لكنها عندما استخدمت جملا مثل "أخبرني عن يومك" بينما تمد له يدها بكوب عصير كان يحكي بسلاسة أحداث يومه كلها. ولم تصدق ما كان يحدث. وهي الآن تتجنب أن تسأله؛ لأنها تعرف أن ذلك بضايقه. وهما الآن أكثر سيادة وقد تحولت علاقتهما من الضيق إلى البهجة.

٥. السيطرة/ النفوذ

الإدارة، السلطة، المسؤولية، إصدار الأوامر، القيادة، التوجيه،
السيادة، الإرشاد، الحكم، التعامل مع الأمور، أن تكون مرئيا، تولي
الأمور، تصريف الأمور، أن تكون العقل المدبر، إصدار التعليمات،
الرئاسة، التشريع، الإشراف، السمو، نفوذ البصيرة، القوة

إذا كانت لديك حاجة إلى السيطرة والنفوذ فانت تحب أن تمسك بزمام الأمور. وفي علاقاتك العاطفية تميل إلى شريك لا يعارضك. فشريكك أو شريكك ينهض أن يتركك لتفعل ما تريد أو يشجعك فقط في تحقيق أهدافك والتقدم في مهنتك. فإذا ما كنت امرأة فالتناس عادة ما تشير إليك ويقولون "إنها صاحبة المصحة في علاقتها به". وربما تكون سريع الغضب لكن غضبك سرعان ما ينطفئ. وأنت لا تضمر ضغينة لأحد وإن فعلت فلا يستمر ذلك كثيرا، فالكرامية ليست من المصطلحات الأثيرة لديك. والبعض قد يعتبر الأشخاص من ذوي الحاجة إلى السيطرة متسلطين ومتحكمين ودكتاتوريين، وبالتالي بالنسبة لذوي الحاجة إلى الإنجاز قد تميل إلى استعراض نجاحك أمام الآخرين. وأنت تعمل بجد كي تحصل على منصب أو حتى يكون لك تأثير على الآخرين. وقد تميل أو لا تميل إلى التحكم في الآخرين لكنك تشعر وبشكل دائم أنك قوي وذو نفوذ وتحتاج إلى أن يعترف الآخرون بوجهة نظرك. وغالبا ما يكون أصحاب هذه الحاجة من المدبرين ورجال السياسة والقادة الذين لديهم مسئوليات ضخمة. والبعض يشع هذه الحاجة بطرق أخرى - مثل أن تصبح المسئول عن إدارة المنزل، أن تدير المنظمات الاجتماعية ومنظمات رعاية الطفل. إذ من الطبيعي أن تكون الأب الروحي أو مصدر إلهام العائلة. ربما تكون ببساطة في حاجة إلى الإحساس

بالقوة، فإذا ما أحسست بها تخليت عن السلطة لمن حولك. وبعض الناس يحتاجون إلى القوة الجسدية ومن ثم فإن لديهم الدافع إلى بناء أجسادهم فيصبحون من لاعبي كمال أجسام أو من العدائين.

في العمل تتوق دائما إلى أن تأمر الآخرين أو تقوم بدور القائد أو الرئيس أو المدير أو المشرف. أو ربما تقرر أن يكون لك عملك وشركتك الخاصة ومن ثم تكون مسئولا عن كل الأمور مسئولية كاملة. فأنت تتضايق حينما يحاول شخص ما السيطرة على سير الحديث في الاجتماعات وتؤكد سيطرتك على الموقف بالصوت المرتفع، أو بمقاطعته أو بأي طريقة أخرى تكسبك السيطرة على الموقف. وبالرغم من أننا نمنح الرجال الحق في إظهار هذه الحاجة إلا أن مجتمعاتنا تطلق على السيدة المتسلطة المتحكمة في العمل أنها "شمطاء متعجرفة". وطبقا لموروثاتنا الثقافية فإننا نتوقع من النساء أن يكن أكثر نعومة وحنانا وألا يكن متسلطات أو متحكّمات. وفي الحقيقة فإن كلا من الرجال والنساء لديهم هذه الحاجة بالرغم من أن النساء يبدّين ترددا ملحوظا قبل الاعتراف بذلك. فإذا كانت لديك هذه الحاجة فأنت تطلب أن يكون لك سلطة وتنفوذ مساويان للمسؤوليات الملقاة على عاتقك. لكنك عندما تشعر بالسيطرة والتحكم في مناحي ومجالات الحياة التي تهتمك سوف تتولد لديك الرغبة في ترك السيطرة على بقية المناحي.

إشباع الحاجة من خلال الآخرين:

■ صارع أصدقاءك وأفراد أسرتك بوجود هذه الحاجة لديك وناقشها معهم. ولا تضيق ذرعا من مصارحتهم بذلك فلا بد وأنهم قد لاحظوها بالفعل، لكن مصارحتهم بها سوف يجعلهم يتقبلون منحك حق السيطرة في بعض الأمور المهمة بالنسبة لك، فعلى سبيل المثال، إحدى عميلاتى تهتم جدا بنظافة الملابس. وهى تدقق جدا في طريقة غسلها ومن الصعب إقناعها بعكس ما تعتقد، لذا فهى تريد دائما السيطرة على هذا الجزء من حياتها. بالرغم من ذلك فهى لا تمنع فى أن تترك للآخرين مسئوليات أخرى مثل تحديد نوع الأطعمة على المائدة والتسوق لشراء ما تحتاجه الأسرة من بقالة. فإذا قمت بتحديد الأمور التي تريد السيطرة عليها والتحكم فيها سيعيش الجميع معك سعداء.

- اعرض على الآخرين أن تقود لهم السيارة حتى لو لم تكن سيارتك. فالكثير من الناس يفضلون الاسترخاء بينما يقود السيارة شخص آخر. وإن هذه لطريقة جيدة تجعلك تشعر بالمسؤولية والسيطرة.
- اطلب من رئيسك بالعمل أن يعطيك الصلاحيات التي تجعلك قادرا على أداء وظيفتك.
- اطلب من رئيسك بالعمل أن تحرر بنفسك أجندة الاجتماعات ومواعيدها.
- اسأل الآخرين إن كان في إمكانك أن تحتفظ بجهاز التحكم عن بعد أثناء مشاهدة التلفاز.

أشبع حاجتك بنفسك.

- حدد الأمور التي تريد أن تتمتع بالسيطرة عليها وفوض بقية المهام التي لا ترغب فيها لأشخاص آخرين. إذا ما أشبعت حاجتك من السيطرة على الأمور التي تهلك فسوف تجد أن التخلي عن بقية المهام قد أصبح أكثر سهولة. فعلى سبيل المثال قد تريد أن تكون لك الكلمة والسيطرة فيما يتعلق بالسيارة لك، لا تهتم لأمر المطبخ وما يحدث به. ومن ثم ضع الحدود التي تريد أن تسيطر عليها وأبلغ الآخرين بها.
- خصص وقتا تتحدث فيه مع الآخرين بصراحة وتدريبهم على ما تريد.
- رشح نفسك رئيسا لنادٍ أو جماعة أو منظمة حتى تستطيع التخلص عن هذه الحاجة في بيئة مناسبة.
- أنت تتجذب بشكل لا إرادي إلى مواقع السلطة والمنصب، لذا عليك باستثمار ذلك بالطريقة السليمة كي تتقدم في عملك ومهنتك.
- ابدأ تجارتك أو عملك الخاص إذا لم تشبع هذه الحاجة في وظيفتك الحالية.

■ اختر رفيقة لا تمنع في أن يكون لعملك أولوية عليها. أو شريكة لا تمنع في أن تتركك تنفرد بالقرارات المصيرية.

■ إذا كنت رياضيا أو من لاعبي كمال الأجسام فاطلب من شريكك أن تشجع ما تقوم به من أنشطة وأن تدعمك.

أشبع حاجة شريك حياتك:

■ حدد الأمور التي ستتولى هي السيطرة عليها. واكتبها وعلقها على الثلاجة إذا لزم الأمر.

■ تخلّ عن السيطرة على الأمور التي لا تهمك.

■ تمسك بحقوقك ولا تسمح لها بالسيطرة على ما هو خاضع لك. فعلى سبيل المثال إذا أرادت شريكك أن تتدخل في الطريقة التي تفعل بها السيارة فقل لها "منذ متى وغسيل السيارة أحد اختصاصاتك؟"

■ اترك لشريكك زمام الأمور أحيانا في أشياء مثل اختيار المطعم أو العرض الذي ستحضرانه. ومن الممكن أن تطلب منها أن تحجز هي المطعم.

■ ضع في اعتبارك أن حياتها المهنية وعملها من الممكن أن يكونا أهم من عملك وأن عملك قد لا يكون بهذه الأهمية في نظرها.

■ ادعها في قراراتها المهنية.

قصة "مارجوري": تكّره "مارجوري" فكرة أن تكون لديها الحاجة إلى السيطرة. ولا تحب أن تكون لديها هذه الحاجة على الإطلاق. بالرغم من ذلك فإنها لم تكن تستطيع أن تترك زوجها ليقود دون أن تدله على الطريق الذي ينبغي أن يسلكه. عندما بدأت تزورني، كانت تشكو من أن عليها أن تفعل كل شيء بدلا من زوجها وأبنائها وأنها مرهقة للغاية بسبب ذلك. كان زواجهما يتهاوى ولم يكن باستطاعتها أن تفعل شيئا لإنقاذه. فسألتها، لماذا لم تترك أبنائها البالغين

من العمر ثمانية وعشرة أعوام يقومون معها ببعض الأعمال المنزلية مثل غسل الملابس فهم قد كبروا بما فيه الكفاية ويمكنها الاعتماد عليهم.

ردت قائلة: "حسنا، جربت هذا من قبل وقد غسلوا الملابس البيضاء مع الملابس الملونة وخرجت جميع الجوارب وردية اللون من الغسالة. فكلما أعطيتهم شيئا ليفعلوه فإنهم لا يحسنون أداءه وفي النهاية يكون علىّ تحمل العواقب".

المشكلة كانت أن "مارجورى" لم يكن بنيتها التخلّى عن السلطة. وليس من المجيب أنها كانت تشعر بالإرهاق إذ إنها تقوم بأدق مهام بيتها بنفسها. عندما تعجبت من أن باقى أفراد أسرتها لا يحسنون القيام بأى من المهام التى توكلها إليهم، قلت لها إنها هى من عودتهم على ألا يفعلوا شيئا، كما أنها عودتهم على عدم التفكير فى أنفسهم وما يعوزهم حتى يتسنى لها التحكم فى كل شىء. لقد عودتهم على أن يكونوا معتمدين عليها. هكذا يمكن للحاجات أن تؤدى بنا إلى أحوال وأوضاع غريبة. وبدلا من أن أقتنها بالتخلّى عن حاجتها إلى السيطرة (تذكر أن إنكار وجود الحاجة يزيدنا وأن عليك أن تشبع الحاجة حتى تختفي) طلبت من "مارجورى" أن تحدد الأمور التى ترغب أن تديرها. قالت إنها تريد إدارة المطبخ من حيث تخطيط الوجبات وإعدادها وتزيين المنزل ورعاية شئون عملها وإدارة ميزانية المنزل. ثم سألتها عن النواحي التى يمكنها التخلّى عن إدارتها والسيطرة عليها. وقد اشتملت قائمتها على السيارات وأجهزة الكمبيوتر وموقف السيارة وتهذيب عشب الحديقة وصيانة الأجهزة المنزلية.

جلست "مارجورى" مع زوجها وأبنائها وكتبوا قائمة بالأعمال المنزلية ومن سيعتنى بكل منها ومن سيكون رئيسا ومن سيكون مرءوسا وفى أى شىء. فابنها الأكبر أبدى استعدادا للاعتناء بالحديقة وتهذيب عشبها وابنها الأصغر قرر القيام بغسل الملابس. أما زوجها فقد قرر أن يترك لها الأمور المالية حتى تستطيع التنظيم والتحكم فى ميزانية المنزل ومدخراته. كما اتفقوا على أن يناقشوا النفقات الأساسية مرة كل شهر.

أصبح لدى "مارجورى" الإحساس بأنها تمسك بزمام الأمور التى تهمها، كما أصبح لكل فرد فى الأسرة مسؤولياته الخاصة. لم يكن الأمر فى البداية سلسا حيث كانت

"مارجورى" تحاول السيطرة على بعض الأمور التى أوكلتها لغيرها من أفراد الأسرة إلا أنهم كانوا بسرعة يذكرونها أن هذا لم يعد شأنها. ولأن حاجتها أشبعت فقد لاحظت "مارجورى" أن التخلّى عن بقية المهمات التى لا تشكل لها أهمية كبيرة (مثل توجيه زوجها إلى الطريق الذى ينبغى أن يسلكه وهو يقود) أصبح أمراً أكثر سهولة. لأول مرة منذ أعوام استطاعت أن تسترخى وأن تحصل على قدر من المتعة مع عائلتها. وأفراد أسرتها أيضاً أصبح لديهم القدرة على الاعتماد على أنفسهم وتحمل المسؤولية بدلا من تركها تقوم بكل شئ، ومن ثم أصبح الجميع سعداء.

٦. الحاجة إلى أن تسمع / تتواصل

أن تكون على صلة، الاتصال، أن تُبلِّغ، أن يتم إخبارك، أن يصفى إليك، أن تعبر عن رأيك، أن تتعرف على الآخرين، أن تحكى عن نفسك، أن تحكى قصصاً، أن تفهم

هذه حاجة شائعة إلى حد ما. فإذا كانت لديك الحاجة إلى أن تسمع فأنت تكرر ما تقوله كثيراً حتى تشعر أن الآخر قد سمعك أو فهم ما تريد أن تقول. إلا أن الناس يميلون إلى الانصراف عن الأشخاص الذين يكررون ما يقولون مما يزيد من شعور ذوى الحاجة إلى التواصل بأنهم ليس هناك من يسمعهم. إن هذه الحاجة عادة ما تنجم من علاقة بين فردين توقف أحدهما عن سماع الآخر. فعلى سبيل المثال إذا قرأت شريكك الجريدة على السفرة أو انشغلت عنك بالتلفاز فأنت تحس بأنها لم تسمع ما قلت. وإن بعض الناس لديهم حاجة إلى التحدث عن أنفسهم وحكاية ما يحدث معهم.

وهى العمل قد تحاول إشباع هذه الحاجة من خلال التطوع والمبادرة بالحديث فى الاجتماعات أو إعطاء دورات تدريبية للعاملين. وقد تجد حلاً دائماً لمشكلتك بأن تصبح متحدثاً أو مدرباً أو مذياعاً فى برنامج حوارى أو بالبحث عن أى مخرج مناسب تنفس فيه عن الحكم والخبرات والتاريخ المسطور فى عقلك. إن أغلب الأشخاص الذين لديهم هذه الحاجة يستفيدون بشكل كبير بضبط أنفسهم وإيجاد مخرج مناسب ينفس عن حاجتهم.

إشباع هذه الحاجة من خلال الآخرين:

● اطلب من أصدقائك أو أفراد أسرته أو زملائك بالعمل والذين تستشف فيهم القدرة على سماع الآخرين أن يستمعوا لك لمدة عشر دقائق مرة كل أسبوع ولمدة ثمانية أسابيع. أوضح لهم أنك لا تنتظر منهم المساعدة أو النصيحة وأن كل ما تريد هو أن تجد من يسمعك. وربما توجب عليك أن تطلب منهم أن يقولوا شيئاً مثل "أشكرك على أنك أخبرتني بذلك" أو أى شيء آخر يجعلك تشعر بالثقة.

● في العمل إذا كنت تتحدث مع رئيسك أو زملائك وقاطمك أحدهم فاستخدم النموذج رباعى الخطوات وقل لهم "معدرة، لكننى لم أنته بعد" أو قل "هل تمنع إذا أكملت ما كنت أقول؟". لا تدع الآخرين يقاطعونك وإذا فعلوا ذلك فكل ما عليك هو أن تذكرهم بلطف ألا يقاطعوك. إن هذا مهم جداً في الاجتماعات أيضاً لكن تذكر أن تستخدم نبرة صوت معتدلة لا تدل على الغضب أو الامتناع الشديد.

● خصص وقتاً كل يوم لتتكلّم فيه مع شريكك دون أن يقاطعكما أحد. فهذه الساعة يمكن أن تكون ساعة تحكى فيها عن كل شيء حدث في يومك وفي كل الموضوعات. ويمكن أن يكون العشاء وقتاً مناسباً أو يمكن أن تحدثها على الهاتف إذا كانت على سفر.

أشبع حاجتك بنفسك:

● ربما كان عليك أن تحاول المشاركة في عمل تطوعى ما أو غير تطوعى، حيث يمكنك من خلاله أن تحكى عما تريد وأن تجد من يسمعك. فإذا كانت لديك مشكلة صعبة تحدث مع معالج متخصص مدرب على سماع مثل هذه المشكلات. وإذا كنت تريد أن تحكى بعض القصص المضحكة أو الساخرة فافعل هذا في الحفلات (لكن لا تكرر نفس القصص لنفس الأشخاص). وإذا كانت لديك أهداف كبيرة تريد تحقيقها فقد يكون من الأنسب أن تتكلم مع مدرب فتون التعامل مع الحياة. فأغلبهم مدرب على الإنصات لمثل هذه المشكلات.

■ الحل الدائم لإشباع هذه الحاجة هو الانضمام إلى جمعية تصبح من خلالها متحدًا محترفاً مقابل أجر مادي، وينجح هذا بشكل أكبر مع الأفراد الذين لديهم بعض القصص المؤثرة التي يرغبون في سردها بشكل مستمر. فإحدى عميلاتي فقدت ابنيها التوأم في حادث سير، وقد حكّت هذه القصة المثيرة والمحنة لآلاف المستمعين على اختلاف مستوياتهم وطبقاتهم، وحكّت كيف تعاملت مع حزنها وكبتها بعد الحادث.

■ أن تعمل كمذيع لبرنامج حوارى أو كن ضيفاً فى أحد هذه البرامج أو تقوم بتعليم وتدريب بعض الأشخاص.

■ اكتب مذكراتك حتى وإن كان السبب الرئيس لذلك هو أن تنفس كل ما حدثت بيومك. إن هذه طريقة جيدة كي تراجع أفكارك وتقيم مشاعرك.

■ تأمل كل يوم كي تستمع إلى أفكارك الداخلية أو إلى نفسك وهي تتحدث بصوت عال.

■ إذا اتصلت بأحد فاسأله إن كان الوقت مناسباً للاتصال أولاً. وإذا لم يكن الوقت مناسباً له فاسأله متى يمكنك أن تعاود الاتصال به. ولا تحاول أن تحكى وتتكلّم فى حالة انشغال الشخص الآخر أو تشتت ذهنه.

■ وجه الشكر للذين استمعوا إليك وأظهروا عرفانك لهم. قل شيئاً مثل "أشكرك على حسن استماعك لى". وإذا اعتقدت أيضاً أن شخصاً ما قد توقف عن الإنصات لما تقول، فاسأله بأدب "هل أخبرتك بهذا من قبل؟".

أشبع حاجة شريك حياتك:

■ إن إحدى الطرق التي يمكن بها إشباع حاجة شريكك إلى أن يسمعها أحد هي أن تقول لها "شكراً لأنك أخبرتنى بذلك" أو "استمرى فأنا أنصت إليك". أو "دعيني أستوضح ذلك. فأنت تقولين إنه (كرر ما قالته لتوها)". إذا ما أهملت حديثها فمن المحتمل أن تعيد عليك الموضوع من البداية.

■ إذا ما استمعت ثم حاولت أن تحل المشكلة فإن شريكك قد تشعر أنها لم تسمع. فكل ما عليك أن تفعله هو أن تسمع فقط - وهذا أمر يبدو يسيرا لكنه ليس كذلك.

■ أعط شريكك عشر دقائق كل يوم من الانتباه الكامل. بمعنى أنه لا ينبغي أن تقرأ الجريدة أو تشاهد التلفاز عندما تتحدث معك. وإذا أعطيت هذا الوقت لشريكك وانتبهت لها فإنها لن تقاطعك أثناء القيام بأشياء أخرى (مثل مشاهدة التلفاز أو قراءة الجريدة). بعد الإنصات لما تقول حاول أن تقاوم رغبتك في إسداء النصائح أو اقتراح الحلول أو التوجيه والإرشاد.

■ شجع شريكك على أن تجد البيئة المناسبة التي تمكنها من الحديث بحرية وسرد ما تريد.

■ حتى وإن لم تكن توافق على ما قالته شريكك، فعليك أن تجيب قائلا "هذه حجة جيدة" أو "هذا أمر واضح" أو "أنت تتكلمين من منظور فريد وأنا لا أوافقك الرأي لكنني استمعت بما قلت".

قصة "دايان": عندما اشتكت لي "دايان" أن صديقها لم يعد يستمع إليها وأنه فقد الاهتمام بها وبما يربطهما، خمنت أن لديها حاجة إلى أن تتواصل وأن تشعر أن هناك من يستمع إليها. وقد تأكدت من هذا بعد أن أعطيتها اختبار الحاجات الوجدانية. أحسست أنها تريد أن تحكى عن أعماق المشاعر التي تحتفظ بها. وكانت "دايان" تعتقد أن شريكها إن كان يحبها سوف ينصت لها. أوضحت لها أنها تتوقع أن يقوم شريكها وحده بإشباع حاجتها والاستماع إليها بينما يوجد الكثيرون ممن يستطيعون القيام بهذا الدور. وافقت أن تتوقف عن محاولة إجباره على سماعها وأن تبحث عن أفراد آخرين يستمعون إليها. كتبت قائمة بخمسة من أصدقائها المقربين وأفراد أسرتها وقررت أن تتصل بواحد منهم كل ليلة وأن تخبره بما حدث معها طيلة اليوم. وسرعان ما اكتشفت أن هذا أمر فعال وأنها ما قد وجدت من يستمع إليها فهي ليست في حاجة إلى أن يشبع صديقها هذه الحاجة. لقد خفف هذا من ضغطها عليه ومن ثم

أصبح أكثر استعدادا لسماعها. وعندما كانت تريد أن يستمع إليها فقط دون توجيه النصائح كانت تخبره بذلك بمنتهى البساطة. لقد أثبتت هذه الطريقة فاعلية كبيرة معها حتى أن شريكها أصبح يستمتع بالاستماع إليها. لقد سهل عليهم ذلك الكثير من الأمور وجعلها أكثر جاذبية في نظره. إن توقع قيام شخص واحد بإشباع كل حاجاتك يلقي بالكثير من الأعباء على العلاقة التي تربطك به.

٧. الحاجة إلى حكم الذات

الاستقلالية، الحرية، عدم الرضوخ، كفاية الذات،

حق تقرير المصير، الانفصال، عدم التقيد

إذا كانت لديك حاجة إلى أن تكون حراً مستقلاً أو غير مقيد، فأنت شخص لديه اكتفاء ذاتي وذكاء ودافعية ذاتية وبطبيعتك تقاوم أي شكل من أشكال السيطرة ولا تحب أن يأمرك أحد بفعل شيء أو يتدخل في طريقة إنجاز المهمات الخاصة بك. وأحياناً تفعل عكس ما تؤمر به كي تثبت أنك لن تخضع لتحكم الآخرين. فأنت تصادق أشخاصاً لا يخلصون لك أو لا يمكنهم إقامة علاقة معك من الأساس (رجالاً أو نساءً متزوجين أو أفراداً بينك وبينهم اختلافات ثقافية أو دينية واسعة إلى غير ذلك). وإذا كانت لديك الحاجة إلى الحرية فأنت شخص تمتع عن إعطاء وعود بالزواج أو الإخلاص في علاقاتك العاطفية حيث تشعر أن ذلك من شأنه أن يحرمك من حريتك وأن يقيد استقلاليتك. إن هذا لا يعني أن العزوبية قدرك الذي لا تستطيع الفكاك منه. فإذا ما تم إشباع حاجتك إلى الحرية والاستقلالية في أشكالها المختلفة وفيما يتعلق أو لا يتعلق بعلاقتك العاطفية فإنك تصبح شريكاً أو زوجاً مخلصاً. وإن الحل لما تمر به هو أن تجد طرقاً تشبع من خلالها حاجتك حتى لا تحس أن علاقاتك تقيدك أو تحد من حريتك.

ربما تشعر بالضيق في العمل إذا ما كان الإشراف عليك عن كثب أو إذا ما كان مديرك في العمل متسلطاً أو مدققاً في كل كبيرة وصغيرة. أنت تقدم أفضل ما لديك إذا كان الإشراف عليك خفيفاً أو تم الغاؤه نهائياً. إذا ما أطلق لك العنان، فإنك قد تنجح في الوصول إلى نتائج أفضل في عملك بفضل ما تمتلكه من مهارة وذكاء.

قد تتحول إلى العمل الخاص وقد تصبح رجل أعمال كي تشبع لديك الحاجة إلى الاستقلال. والسبب في أنك تود دائما العمل لحساب نفسك، هو أنك لا تطبق تلقى الأوامر من أحد كما تكره رفع التقارير التي تتناول ما قمت به من مهام وأنشطة إلى رؤسائك وتكره أن تكون مرءوسا من الأساس. من المهم جدا إشباع هذه الحاجة حتى تستطيع النجاح في العمل وأيضا من المهم إشباع حاجات شريكك حتى لا تحس أنها عبء يقيد حريتك. قد تفكر في إدارة أموالك بنفسك وفتح حساب مالى مستقل في أحد البنوك وأن تكون لك سيارة خاصة بك وحدك أو أى شيء يشمرك بالحرية والاستقلالية حتى تستطيع الاستمرار في علاقتك العاطفية.

إشباع حاجتك من خلال الآخرين:

■ أبلغ رئيسك أنك تصل لنتائج أفضل كلما كانت لديك حرية أكبر. واسأله إن كان من الممكن أن تكتب له تقريراً كل أسبوع عن تقدم العمل. فعلى سبيل المثال يمكن أن تقول "أنا أقدم أفضل ما لدى حينما لا يكون الإشراف على دقيماً ومباشراً". وأعتقد أن تقريراً أسبوعياً عن تقدم العمل سوف يبقيك على علم بما يحدث. هل تمانع في ذلك؟ إذا ما تحملت مسئولية إبلاغ رئيسك في العمل بما يود أن يعرفه عن تقدم سير العمل فسوف تشمر باستقلالية أكبر في علاقتك به.

■ ابحث عن وظيفة في الشركة التي تعمل بها تحتاج إلى شخص بروح رجال الأعمال. شخص يمكنه تولى مسئولية مشروع ما وإدارته دون إشراف مباشر عليه.

■ اترك ليلة كل أسبوع أو أحد الأيام وليكن السبت أو الأحد دون أن تخطط ما الذى سوف تفعله فيه. وهذا يعطيك الفرصة لكى تتصرف ولو لفترة صغيرة على فطرتك وبشكل تلقائى. وإذا لم تفعل هذا وكان كل أسبوعك مشغولاً حتى ولو كان ما يشغلك أموراً ترفيهية فإنك سوف تحس بأنك محاصر بالأعمال. فعلى سبيل المثال، إن مصففة الشعر الخاصة بى لديها حاجة إلى عدم التقيد وبالرغم من أن عملها يعتمد على حجز مواعيد للزبائن

فهي ترفض أن تلتزم بمواعيد في تعاملاتها الاجتماعية. وقد ذكرت أنها تريد أن تكون لها حرية الاختيار بين الانضمام إلى أصدقائها في تجمع لتناول العشاء أو الذهاب إلى المنزل وقراءة كتاب جيد. تقهم أصدقائها المقربون ذلك وقدموا لها المساعدة بناء على طلبها وبكل سرور. فببساطة أصبحوا يتصلون بها في الدقيقة الأخيرة كي يسألوها هل تتضمن إليهم أو لا.

■ اطلب من أصدقائك وأفراد أسرتك ألا يتصلوا بك بعد التاسعة مساء إلا في حالات الطوارئ.

■ أبلغ صديقك أنك تحتاج إلى وقت تخلو فيه بنفسك ولا تخطط فيه ما تفعل. قل لها مثلاً "أحتاج لتخصيص وقت كل أسبوع أخلو فيه بنفسى، وأفضل أن يكون ذلك ليلة الأربعاء من كل أسبوع. هل تحبين أن تخصصى لنفسك مثل هذا الوقت؟ متى إذن؟".

■ وفر قدراً من المال أو ضع خطة للكيفية التى تتفقان بها ميزانية المنزل بحيث يكون لكما جانب من المال تتفقانه كما تريدان ودون ضابط.

■ اطلب من الآخرين أن يوفرؤا لك الوقت اللازم للتفكير بصفاء كي تستطيع اتخاذ القرارات الصائبة.

أشبع حاجتك بنفسك:

■ خصص وقتاً كل يوم للقيام بما تحب. استيقظ من النوم مبكراً بشكل كاف خاصة إذا كان عليك القيام ببعض المهام الأسرية في الصباح، ونم مبكراً كي تموض ساعات النوم. فأحدي صديقاتى تستيقظ في السادسة صباحاً كي تكتب رواية قبل أن يستيقظ طفلها في السابعة وقبل أن تذهب إلى عملها في الثامنة والنصف. لقد خصصت لنفسها ساعة من السادسة إلى السابعة وهى تحاول الحفاظ عليها بكل ما تملك.

■ تعلم كيف تدبر شئونك المالية ومن ثم تشعر بالتححرر المادى. هذا عادة ما يؤدي إلى فرق كبير للأشخاص الذين لديهم حاجة إلى الحرية. إن ادخار المال الكافى يجعلك تحس بأنك لا تعمل من أجل الحصول على المال. وسوف تشعر بالتححرر من الضغط المادى إذا ادخرت ما يكفى نفقاتك لمدة عامين.. وهذا سوف يكفيك وستقول "فلتذهب الوظيفة.. لا يهمنى".

قد تتحول إلى العمل الخاص وقد تصبح رجل أعمال كي تشبع لديك الحاجة إلى الاستقلال. والسبب في أنك تود دائما العمل لحساب نفسك، هو أنك لا تطبق تلقى الأوامر من أحد كما تكره رفع التقارير التي تتناول ما قمت به من مهام وأنشطة إلى رؤسائك وتكره أن تكون مرءوسا من الأساس. من المهم جدا إشباع هذه الحاجة حتى تستطيع النجاح في العمل وأيضا من المهم إشباع حاجات شريكك حتى لا تحس أنها عبء يقيد حريتك. قد تفكر في إدارة أموالك بنفسك وفتح حساب مالى مستقل في أحد البنوك وأن تكون لك سيارة خاصة بك وحدك أو أى شيء يثمرك بالحري والاستقلالية حتى تستطيع الاستمرار في علاقتك العاطفية.

إشباع حاجتك من خلال الآخرين:

■ أبلغ رئيسك أنك تصل لنتائج أفضل كلما كانت لديك حرية أكبر. واسأله إن كان من الممكن أن تكتب له تقريراً كل أسبوع عن تقدم العمل. فعلى سبيل المثال يمكن أن تقول "أنا أقدم أفضل ما لدى حينما لا يكون الإشراف على دقيماً ومباشراً". وأعتقد أن تقريراً أسبوعياً عن تقدم العمل سوف يبقيك على علم بما يحدث. هل تمانع في ذلك؟" إذا ما تحملت مسئولية إبلاغ رئيسك في العمل بما يود أن يعرفه عن تقدم سير العمل فسوف تشمر باستقلالية أكبر في علاقتك به.

■ ابحث عن وظيفة في الشركة التي تعمل بها تحتاج إلى شخص يروح رجال الأعمال. شخص يمكنه تولى مسئولية مشروع ما وإدارته دون إشراف مباشر عليه.

■ اترك ليلة كل أسبوع أو أحد الأيام وليكن السبت أو الأحد دون أن تخطط ما الذى سوف تفعله فيه. وهذا يعطيك الفرصة لكى تتصرف ولو لفترة صغيرة على فطرتك وبشكل تلقائى. وإذا لم تفعل هذا وكان كل أسبوعك مشغولاً حتى ولو كان ما يشغلك أموراً ترفيهية فإنك سوف تحس بأنك محاصر بالأعمال. فعلى سبيل المثال، إن مصففة الشعر الخاصة بى لديها حاجة إلى عدم التقيد وبالرغم من أن عملها يعتمد على حجز مواعيد للزبائن

فهي ترفض أن تلتزم بمواعيد في تعاملاتها الاجتماعية. وقد ذكرت أنها تريد أن تكون لها حرية الاختيار بين الانضمام إلى أصدقائها في تجمع لتناول العشاء أو الذهاب إلى المنزل وقراءة كتاب جيد. تقهم أصدقائها المقربون ذلك وقدموا لها المساعدة بناء على طلبها وبكل سرور. فببساطة أصبحوا يتصلون بها في الدقيقة الأخيرة كي يسألوها هل تتضمن إليهم أو لا.

■ اطلب من أصدقائك وأفراد أسرتك ألا يتصلوا بك بعد التاسعة مساء إلا في حالات الطوارئ.

■ أبلغ صديقتك أنك تحتاج إلى وقت تخلو فيه بنفسك ولا تخطط فيه ما تفعل. قل لها مثلاً "أحتاج لتخصيص وقت كل أسبوع أخلو فيه بنفسى، وأفضل أن يكون ذلك ليلة الأربعاء من كل أسبوع. هل تحبين أن تخصصى لنفسك مثل هذا الوقت؟ متى إذن؟".

■ وفر قدراً من المال أو ضع خطة للكيفية التى تتفقان بها ميزانية المنزل بحيث يكون لكما جانب من المال تتفقانه كما تريدان ودون ضابط.

■ اطلب من الآخرين أن يوفرؤا لك الوقت اللازم للتفكير بصفاء كي تستطيع اتخاذ القرارات الصائبة.

أشبع حاجتك بنفسك:

■ خصص وقتاً كل يوم للقيام بما تحب. استيقظ من النوم مبكراً بشكل كاف خاصة إذا كان عليك القيام ببعض المهام الأسرية في الصباح، ونم مبكراً كي تموض ساعات النوم. فأحدي صديقتي تستيقظ في السادسة صباحاً كي تكتب رواية قبل أن يستيقظ طفلها في السابعة وقبل أن تذهب إلى عملها في الثامنة والنصف. لقد خصصت لنفسها ساعة من السادسة إلى السابعة وهي تحاول الحفاظ عليها بكل ما تملك.

■ تعلم كيف تدبر شئونك المالية ومن ثم تشعر بالتححرر المادى. هذا عادة ما يؤدي إلى فرق كبير للأشخاص الذين لديهم حاجة إلى الحرية. إن ادخار المال الكافى يجعلك تحس بأنك لا تعمل من أجل الحصول على المال. وسوف تشعر بالتححرر من الضغط المادى إذا ادخرت ما يكفى نفقاتك لمدة عامين.. وهذا سوف يكفيك وستقول "فلتذهب الوظيفة.. لا يهمنى".

قد لا تتخلى عن وظيفتك على الإطلاق لكن زيادة قدرتك على التخلي عنها سوف يشعرك بالراحة وعدم التقيد بها.

■ ادفع كل الديون التى عليك وسدد ما على بطاقتك الائتمانية من رصيد مستحق حتى تشعر بعدم التقيد ماديا.

■ ادفع عشرة فى المائة من دخلك فى أحد أوعية الاستثمارية حتى تستطيع أن تتقاعد من عملك مبكرا.

■ ادفع ما تبقى من أقساط كى تملك سيارتك ومنزلك أو شقتك.

■ اختر شريكة لحياتك أو زوجة لها نفس أهدافك الحياتية وبالتالي تتجنب وجود تعارض بينكما أو محاولة أحدكما التحكم فى الآخر.

■ أخبر شريكك حين تحتاج إلى وقت تخلو فيه لنفسك أو تفعل فيه شيئا تحبه.

■ تأكد من أنه يوجد لديك حسابك البنكى الخاص وأنت لا تحتاج إلى مراجعة نفقاتك ما دمت لم تتعد قدرأ معيناً.

■ امثلك شركتك الخاصة أو امتهن العمل الخاص مما يساعدك على التحرر وعدم التقيد. واحذر من الشراكة مع شركاء يراجمونك فى الحسابات. فهذا قد يكون له أثر أسوأ من العمل فى شركة لا تملكها وأنت مرءوس فيها.

أشبع حاجة شريك حياتك:

■ أعط شريكك الوقت الذى يحتاجه.

■ اسأل شريكك عن احتياجاتها حتى تشعر بالحرية فى علاقتك بها. والحرية مفهوم يختلف فيه الناس كثيرا فالبعض يفضل الزواج الذى يعطى الزوجة حرية التحدث والخروج مع رجال آخرين بينما يفضل البعض ألا يتزوج من الأساس كى يحتفظ بحريته. فكن حريصا على اختبار جميع الخيارات الممكنة حتى تلك التى تحتاج إلى تغييرات جذرية حتى تجد نمط الحياة الذى يناسب كلا منكما.

قصة "أنا". اعتادت "أنا" مواعدة رجال يميلون إليها ويدللونها، لكنها لم تكن تريد الزواج من أى منهم لسبب ما لا تعلمه. فكر البعض فى أن لديها "خوفاً من الالتزام الذى يفرضه الزواج" لكنها لم تكن تخشى الالتزام بواجبات الزواج بل كانت تخاف أن تفقد حريتها واستقلاليتها فى حقيقة الأمر. عندما قررت "أنا" أن تغامر وأن تتزوج أدركت أنه يمكن للمرء أن يتمتع بقدر من الحرية والاستقلال مع الالتزام بواجباته الأسرية. لقد فوجئت بأنها أحسبت بحرية أكبر بعد الزواج بفضل دعم زوجها لها بطرق مختلفة. فبدلاً من أن تفعل كل شيء بنفسها أصبحت بإمكانها الاعتماد على زوجها فى أمور عديدة مثل السيارات والتأمين عليها وصيانة الأجهزة المنزلية ومرافق المنزل، بالإضافة إلى أنه كان يحب الطبخ والتفوق وكانت هذه أفضل مميزات. فهذا الدعم الذى كان زوجها سعيها بتقديمه جعل "أنا" أكثر تفرغاً مما مكنتها من التركيز فى مهنتها والتركيز فى أشياء أخرى كانت مهمة جداً بالنسبة لها. لقد شجعها زوجها على إحراز تقدم فى مهنتها. فكان لا يعترض إن أرادت أن تعمل لوقت متأخر من الليل. وإن الدعم والمساندة والحب الذى تلقته من زوجها وفر لها الوقت للتركيز فى عملها وحياتها. كما أصبح لديه الوقت للانحياز ببعض الدورات التدريبية والخروج مع صديقاتها. وإن زوجها ليعلم أنها تحتاج إلى الإحساس بالحرية لذا فهو يعطيها الوقت والمجال الذى تفعل فيه أشياء خاصة بها وبحرية تامة.

٨. الحاجة إلى الاستقامة/الأمانة

الموثوقية، المباشرة، الاستناد للحقيقة، الصراحة، الإخلاص،

المصارحة، حسن النية، الصدق.

هذه الحاجة موجودة لدى كل الناس ولكن بدرجات متفاوتة. فالإخلاص والاستقامة هى أساس أى علاقة إنسانية. لكن ما يعتبر بالنسبة لإنسان مظهراً من مظاهر الاستقامة والإخلاص قد لا يكون كذلك بالنسبة لشخص آخر. فعلى سبيل المثال كانت إحدى عميلاتي لا ترى أى غشاضة فى أن تأخذ من مكان العمل مشابك الورق أو طوابع البريد. بينما لم يكن يرى آخر أى خطأ فى إرسال رسائله الخاصة من بريد الشركة. فهل يجعله هذا مجرماً محترفاً أو إنساناً فظيماً لا يمكن أن يثق به أحد؟

كلا على الإطلاق، فقد كان كريماً وحنوناً لكنه لم يكن يدرك أن استخدام بريد الشركة للأغراض الشخصية غير مقبول. إن بونى وكلايد اللذين أشرنا إليهما سابقاً قد حددا لنفسيهما مستويان من الأمانة والاستقامة يختلفان عما يتبناه الكثيرون. إنهما شريكان عظيمان، لكن ما يجمع بينهما هو السرقة. وفي الوقت الذي لا أوافق أنا فيه بشكل شخصي على الزواج المنفتح الذي يمكن لكل شريك فيه أن يفعل ما يشاء، يرى البعض أنه نظام ناجح ما دام الزوجان قد صارحا بعضهما بعضاً. من هنا فإن مستوى الأمانة والاستقامة الذي تتطلبه علاقة ما يعتمد إلى حد بعيد على فكرتنا الشخصية عن مفهومى الأمانة والاستقامة. وإذا كانت هذه الحاجة لديك فأنت قد تتمتع بمستوى من الأمانة والاستقامة يربو على السائد بين الناس. ومن ثم يصعب عليك الاستمرار فى علاقة تتدنّى فيها المعاملة. فقد لا ترتاح فى العمل مع شخص تشعر أنه غير مستقيم أخلاقياً، وقد لا تتسامح مع من يكذب عليك لأى سبب.

إشباع هذه الحاجة من خلال الآخرين:

- أخبر أفراد أسرتك وأصدقاءك أن لديك الحاجة إلى الأمانة وأنت تفضل أن تعرف الحقيقة حتى لو كانت غير سارة. واطلب منهم أن يصارحوك بما يخفونه عنك من أسرار.
- وفى العمل إذا ما كذب عليك أحدهم، فتحدث معه على انفراد وصارحه بأنك تعلم أنه يكذب وأنت لا تقبل ذلك وتحت أى سبب.
- أخبر صديقك أو الفتاة التى تواعدها بأنك تفضل الصراحة التامة والإخلاص فى علاقتكما.

أشبع حاجتك بنفسك:

- ضع قواعد للتعامل بينك وبين الآخرين تلزمهم من خلالها بالأمانة فى القول والاستقامة فى العمل وحين يتعاملون معك. واستخدم النموذج رباعى الخطوات عندما تريد أن تدربهم على ذلك.
- خالط الأمانة عن طريق العمل فى شركة ذات سمعة طيبة يشتهر فيها العاملون بالسلوك الحسن.

■ إذا ما شعرت بالضيق من شخص ما لعدم استقامته فينبغي عليك أن تخبره، وإذا لم يتغير فعليك أن تتركه وأن تبحث عن آخر يتساوى معك في مستوى حب الاستقامة والأمانة.

أشبع حاجة شريك حياتك:

■ من الأفضل أن تكون صريحا وأمينا للغاية مع شريكك / شريكتك. ولا تتظاهر بأنك شخص آخر غير ما أنت عليه بالفعل. فهو أو هي تفضل أن تكون أمينا منذ البداية وسوف تنشأ بينكما ثقة أكبر من محاولة التأثير على شخص عن طريق المبالغة في الظروف المحيطة بك وخلق صورة زائفة.

■ قل الحقيقة كاملة وليس جزءا منها. فهذا سيجعلها تحترمك بشكل أكبر.

■ احرص على أن تكون في نفس مستوى الاستقامة الذي تتمتع به شريكك. إن كانت حريصة على اتباع القوانين والسلوك الحسن فافعل مثلها. فإذا لم تكن تزيد من سرعتها أثاء القيادة فينبغي عليك أن تقيد بالسرعة القانونية وألا تتجاوزها. واعتبر هذه فرصة للتلاقى بينكما.

قصة "لارى" و "ستيفانى". لدى "لارى" حاجة إلى الاستقامة والأمانة والإخلاص وهو لا يستطيع البقاء مع شخص يكذب أو يخدع الآخرين، وهو يعلم تمام العلم أنه لا يمكنه الاستمرار في علاقة عاطفية مع امرأة غير ودية ولا تخلص له. تزوج "لارى" من "ستيفانى" وكان زواجهما مستقرا سعيدا. كان كل شيء على ما يرام حتى أقام "لارى" علاقة أخرى مع امرأة قابلها في العمل. بناء على نصيحة أصدقائه لم يستطع أن يخبر زوجته حتى لا يجرح مشاعرها حينما تسمع وربما تتركه. لكنه لم يستطع تحمل كتمان هذا الخداع بينهما فقرر أن ينهي هذه العلاقة وأن يأتي صافيا ليصارع زوجته بأنه دخل في علاقة مع امرأة أخرى وأن هذه العلاقة قد انتهت. إن أمانة "لارى" هي التي أبقت على استقامة هذه الزيجة. بالطبع كانت "ستيفانى" غاضبة بشدة في أول الأمر وتأملت كثيرا حتى أنها طلبت منه أن يترك المنزل لفترة.

بعد شهور قليلة قررت "ستيفانى" أن صراحة زوجها وأمانته أهم من أى شىء وأن ذلك أفضل مما لو أخفى عليها الحقيقة. قررت أن تسامحه وأن تعود له. مر وقت عصيب على الزوجين قبل أن يصبح كل شىء على ما يرام لكن "ستيفانى" اليوم تعتمد على أمانة وصراحة زوجها وتطمئن إليه.

٩. الحاجة إلى الحب/المحبة

الحاجة إلى أن تُعشق، نيل الإعجاب، أن تكون مرغوباً، الاكتناف، أن يكون الآخر مغرماً بك، الود، أن تكون الشخص المفضل، أن يستمتع بك الآخرون، أن يقدرك الآخرون

إن هذه حاجة شائعة للغاية بين غير المتزوجين، لذا فقد أعطيتها قدراً كبيراً من الاهتمام فى هذا الكتاب. فإذا كانت هذه هى إحدى حاجاتك فأهلاً بك بين الجماهير الغفيرة التى تشاركك نفس الحاجة. فأنت إنسان حنون ومحب وحساس وتحب الاعتناء بالآخرين. وربما لم تتلق القدر الكافى من الحب فى طفولتك أو ربما تشعر بعدم كفاية الحب الذى حصلت عليه. الغريب فى الأمر أنك تقع فى علاقات لا تحصل فيها على هذا الحب وتبدو للآخرين شخصاً متطفلاً كثير الشكوى. ربما تطيل علاقاتك غير المشبعة وتقول لنفسك إن العيب فىك وتبذل كل ما فى وسعك كى تصلح علاقاتك العاطفية. وربما يرى جميع أفراد أسرته وأصدقائك أن علاقاتك العاطفية علاقات من طرف واحد بينما تصر أنت عليها حتى تكتشف أن شريكك لا تكن لك الحب ولا تخلص لك ولعلاقتكما.

كى تشبع هذه الحاجة فإنك تولى اهتماماً كبيراً لعلاقاتك العاطفية وتتوقع من شريكك أن تشبع كل حاجاتك. الخطأ فى ذلك هو أن تعتقد أن شريكك فقط هى من يمكنها أن تشعر بك بالحب. وفى الحقيقة أنه يمكن لأفراد أسرتك وأصدقائك أن يفعلوا نفس الشىء وبشكل رائع مما يخفف العبء عن علاقتك العاطفية ويبعد لها ما تشاق إليه من مشاعر الحب.

قد تحاول إشباع هذه الحاجة أيضاً من خلال الإفراط فى تناول الطعام

أو الإسراف في الإنفاق. إنك تحاول أن تشتري لحظة تشعر فيها بالسعادة. لكن لسوء الحظ، فإن الأحذية التي تشتريها والملابس وأدوات الزينة والشيكلات والحلويات لا تعوضك عن فقدان الإحساس بالحب. فإذا ما فكرت في السبب الذي يجعلك تأكل كل هذه الوجبات أو تشتري كل هذه المشتريات فستجد أن هناك بالتأكيد حاجة غير مشبعة تسيرك وراءها. فأغلب الناس يرون أنه عند إشباع حاجتهم إلى الحب فإن ميلهم إلى تناول الطعام بشراهة أو التسوق بشكل مفرط يختفى تلقائياً.

هناك الكثير من الطرق الصحية والسليمة لإشباع هذه الحاجة. لكن كل هذه الطرق لا تجدي مع كل الناس. فبينما قد يشعر البعض بمشاعر الحب من خلال التقارب الجسدي وتشابك الأيدي في الأماكن العامة، قد يخرج البعض الآخر من ذلك ولا يشعر بالراحة تجاه إظهار مشاعره أمام المارة. ويمكنك اللجوء إلى الاقتراحات الموجودة في نهاية هذا الفصل كي تشبع هذه الحاجة كما يمكنك أن تضيف ما ترى أنه يشعرك بالحب. لاحظ القاعدة العامة التالية: من الأسهل على شريكك أن تنقل إليك مشاعر الحب إذا أخبرتها بما تحتاجه منها وبشكل محدد.

إذا كانت لديك حاجة إلى الحب فمن المحتمل أن تكون شخصاً لا يضع حدوداً وقواعد للتعامل مع الآخرين. ومن الصعب أن تشعر بالحب إذا عنفك مديرك أو أحد عملائك أو إذا ما انتقدك أحد أفراد أسرتك أو أصدقائك أو زملاء العمل أو الدراسة بشكل لاذع. فحتى التعليقات الخفيفة والنكات يمكن لها أن تزعجك. إن هذا يبدو مثل محاولة ملء دلو بالماء بينما يوجد في قاع الدلو ثقب كبير. لا يهم قدر الحب الذي تتلقاه من الآخرين إذا كان هناك من يكدر مزاجك وإذا لم تكن قد أرسيت قواعد للسلوك بينك وبين الآخرين تمنعهم من إيذائك نفسياً. إن فرص إشباع حاجتك في مثل هذه الظروف قليلة أو منعدمة؛ لأنك دائماً ما تكون في مواقف تزيد من هذه الحاجة وتشعلها. يكمن حل هذه المشكلة في أن تجعل هؤلاء الأشخاص الذين يؤذونك هم أنفسهم من يتولون سد الثقوب التي توجد في الدلو. وكل ما عليك هو إقامة قواعد قوية للتعامل مع من حولك، وسوف تجد في فترة وجيزة أن دلو الحب الخاص بك قد امتلأ بل إنه يفيض في وقت قليل جداً.

ولأن لدى أغلب الناس ممن لديهم هذه الحاجة - قواعد تعامل متساهلة مع الغير أو لا يضعون حدودا بينهم وبينه على الإطلاق فقد أوردت قائمة بقواعد التعامل التي قد تود أن تضيف لها إن لزم الأمر.

حدود التعامل مع الآخرين:

- لا أحد يستطيع أن يعنفني.
- لا أحد يستطيع أن يوجه إلي نقد لاذع.
- لا أحد يستطيع أن يستغفني.
- لا أحد يستطيع أن يطلق عليّ النكات أو يشتمني أو يتفوه بتعليقات غير مناسبة.
- لا أحد يستطيع أن يتجادل بصوت مرتفع في حضوري.

إشباع هذه الحاجة من خلال الآخرين:

- هذه الحاجة لابد وأنها من حاجاتك. فجميع الناس لديهم الحاجة إلى الحب وبشكل كبير. ولربما تعتمد على شريكك في إشباع هذه الحاجة وهو الأمر الذي قد يشكل بدوره عبئا عليها. مثل كل الحاجات السابق تناولها فإنه من الأفضل أن تصارح شريكك وأن تطلب منها إشباع حاجتك، لكنني مع هذا أفضل أن أتبع سياسة أخرى. حاول تأجيل هذا الطلب ولا تسأل شريكك أن تشبع هذه الحاجة قبل أن تطلب ذلك من خمسة أشخاص آخرين. اطلب من الأشخاص الذين يحبونك ويهتمون لأمرك أن يساعدوك ولا تتوجه بالطلب إلى شريكك قبل أن تمر بهذه الخطوة؛ لأنه من الأفضل أن تعتمد على الآخرين في إشباع هذه الحاجة دون شريكك. لا يمكن - أكرر لا يمكن - أبدا أن تشبع هذه الحاجة بمفردك. ستكون مثل من يرسل رسالة لنفسه وحين يقرأها لا يتأثر بها لأنه يعرف محتواها. حاول أن تبدع في الطريقة التي تطلب بها إشباع هذه الحاجة. لكن أولا اسأل نفسك ما الذي يشعر بك بحب الآخرين؟ حدد ذلك بدقة واطلبه ممن حولك.

- اطلب من الأشخاص الذين يحبونك أن يرسلوا لك أياً مما يلي: بطاقات معايدة أو بطاقات بريدية أو رسائل إلكترونية أو أن يتصلوا بك تليفونيا ويقولوا لك عبارات الحب والمودة. كذلك يمكنهم إرسال الهدايا الصغيرة أو الورود أو أى شئ يشبع حاجتك إلى الحب لكننى مرة أخرى أذكرك - حدد ما تريده منهم بالضبط واطلبه بلا حرج. فكلما كانت الطريقة التى تطلب بها أكثر تحديدا كنت أقرب إلى إشباع حاجتك. فقد كان لدى إحدى عميلاتي حاجة إلى الحب لكنها أيضاً فى حاجة إلى المفاجآت السارة. فقد كانت لا تريد أن تعرف مسبقا ما الذى سيفعله هؤلاء الذين يحبونها كي يشعروها بحبهم. كتبت قائمة بكل الأشياء التى يمكن أن تشعرها بحب الآخرين لها. كان أصدقاؤها وأسررتها يختارون من القائمة ما يلائمهم من أفعال ويكررونه مرة كل أسبوع ولمدة ثمانية أسابيع. بهذه الطريقة استطاعت أن تشبع حاجتها وفى نفس الوقت لم تفسد بهجة المفاجأة فى كل مرة.
- ضع صندوقا بجانب مدخل منزلك أو مكتبك وأطلق عليه اسم صندوق الحب. ضع بجانبه بعض الأوراق البيضاء. وعلى ضيوفك أن يكتبوا رسالة لك تعبر عن حبهم ويلقونها فى الصندوق قبل دخول المنزل. وفى نهاية كل أسبوع أفرغ الصندوق واقرا رسائل الحب التى تلقيتها.
- أرسل لكل فرد من أفراد أسرتك ولكل أصدقائك بطاقات بريدية مكتوباً عليها عنوانك واطلب منهم أن يكتبوا لك جملة تعبر عن حبهم ثم يرسلوها لك.
- اطلب من شريكك أن تتصل بك مرة على موعد الغداء كل يوم كي تخبرك أنها تحبك.
- اطلب من مديرك وزملائك بالعمل أن يخبروك بنقاط قوتك وما الذى يحبونه فيك وفى تواجدك معهم بالعمل.

أشبع حاجتك بنفسك:

- أوقف كل الأفكار السلبية التي تنتقد بها نفسك بمجرد أن تشعر بها وهي تراودك. قل لنفسك بصوت هامس "انصرفي أيتها الأفكار الآن.. الآن".
- اكتب في مذكراتك كل صباح أو مساء ما الذي تحبه في نفسك من خصال واكتب ملخصاً لما قاله الآخرون في حبك.
- تمتع بحمام دافئ مع كثير من الرغاوى.
- اشتر زهوراً يانعة تزين بها البيت أو المكتب أو استثمر في الورود الصناعية الحريرية ذات الجودة العالية التي تشبه مثيلاتها الحقيقية.
- استأجر طاهياً أو اطلب خدمة توصيل الوجبات الطازجة للمنازل. فقد قررت إحدى عميلاتي أنها بدلاً من الذهاب إلى صالة الألعاب واستئجار مدرب خاص بشكل أسبوعي فإنها سوف تستأجر طاهياً ماهراً يأتي لمنزلها مرة في الشهر كي يعد لها أكلات صحية تضعها في الثلاجة وتعيد طهيها لتأكل منها طوال الشهر. تأكد من أنك تفعل ما يجعلك تشعر بحب الآخرين لا ما تعتقد أنه ينبغي عليك أن تفعله.
- عندما تستيقظ في الصباح وتنظر إلى مرآة الحمام، ابتسم وقل لنفسك "صباح الخير يا جميل".
- أقم علاقات عاطفية مع من يرغب في إقامتها معك ومن تستطيع أن ترد لك الحب الذي تعطيه.
- أظهر امتنانك للآخرين حينما يجعلونك تشعر بحبهم.
- تعلم كيف تتلقى المجاملات والهدايا بشكل مهذب (بدلاً من أن ترد بشكل فظ "ما كان عليك أن تفعل هذا" أو "ما هذه الهدية القديمة؟").
- حينما يتخطى أحدهم قواعد التعامل التي وضعتها فأبلغه بذلك على الفور.

إذا لاحظت ذلك بعد مرور فترة من الزمن، فإنه ينبغي عليك أن تخبره أيضا وبأسرع ما يمكن.

■ اعتنِ بنفسك جيدا (استأجر مدربا رياضيا ومدربا لفنون التعامل على الحياة وأخصائى تغذية ومديرة منزل، وداوم على تدليك الوجه والجسم). فهذه الأشياء تبرز لديك الاعتقاد بأنك شخص يستحق الاهتمام والحب والرعاية. وكلما اعتنيت بنفسك اعتنى بك الآخرون أسعد نفسك وسوف تجد من يسعدك فالطيور على أشكالها تقع.

■ افتنِ قلبا يحبك بشدة.

■ يمكنك التسجيل فى أحد محلات بيع الكتب التى تنظم استفتاء لأحسن الكتب المنشورة فى كل مجال من المجالات بشكل شهرى. من خلال تسجيلك ستحصل على نسخة من كتاب جيد فى المجال الذى تحبه والذى ربما يكون الطبع أو فن الديكور أو أى مجال آخر. ويمكنك أن تهدي كتابا لنفسك كل شهر أو لتقليل النفقات قم بالاشتراك فى مجلة تصدر بشكل دورى.

■ سجل فى أحد محلات بيع الزهور حتى تتلقى زهرة كل يوم تملأ حياتك بالبهجة والسرور- وستكون هذه الزهور هدية رائعة تهديها لنفسك كل يوم.

كيف يمكن لشريك حياتك أن يشبع حاجتك:

■ الآن بعدما طلبت من أفراد أسرتك وأصدقائك أن يشبعوا حاجتك يمكنك أن تطلب ذلك من شريكك. فالسيدات ينبغي عليهن أن يضمن فى اعتبارهن أن الرجال يستجيبون بشكل أكبر للمطالبات الأكثر تحديدا. ذات مرة حكى صاحبة محل زهور حكايتها مع زوجها وذلك فى إحدى الندوات التى أقيمتها عن الجاذبية التى لا تقاوم. كانت السيدة قد انتهت لتوها من مشادة كلامية مع زوجها قبل أن تحضر الندوة. يبدو أن زوجها كان قد أخطأ فى أمر ما (ولابد أن هذا الخطأ كان فادحا) وعندما قال لها زوجها بكامل حسن النية "أنا آسف جدا".

ردت هي عليه قائلة "هذا ليس كافياً، إن ما فعلته لا يقتصر إلا بسبع حزم من الورد الأحمر". بالرغم من أنها لم تكن تعنى المعنى الحرفى للكلمات، فما كان من زوجها إلا أن فاجأها فى اليوم التالى بعودته للمنزل حاملاً سبع حزم من الورد الأحمر. انفجرت ضاحكة وغضرت له ما فعل بعدما شعرت بموجة حب عنيف تجذبها إليه. لذا إذا ما كنت ترغب فى شىء ما محدد كى تشعر بالحب فطلب هذا الشىء على الفور.

- اطلب من شريكك أن تدلك عنقك أو أكتافك أو قدميك كلما أمكن ذلك.
- أخبر شريكك أن تشتري لك زهورك المفضلة كل أسبوع مرة.
- كلما عبرت عن تقديرك وامتنانك لما تظهره لك صديقتك من حب حصلت على المزيد منه.
- إذا كنت تحب أن تجد فى أماكن غير متوقعة بطاقات مكتوباً عليها عبارات تعبر عن حب صديقتك لك فأعطها مجموعة من البطاقات اللاصقة واكتب على بعض هذه البطاقات عبارات الحب التى تريد أن تسمعها. بهذه الطريقة يمكنك أن تبين لها ما ينبغى أن تكتب ومن ثم تضعها على المسار السليم.
- رتب للخروج مع صديقتك مرة كل أسبوع وتبادلاً تنظيم الأمسيات الرومانسية المضاءة بضوء الشموع (يمكنك أن تفعل ذلك فى المنزل إذا أردت) ارتد ملابس أنيقة، وبالنسبة للسيدات ارتدين ملابس داخلية مثيرة. واذهبا إلى رؤية بعضكما بعضاً فى نفس الأناقة والبهاء اللذين كنتما عليه فى أول لقاء لكما. افتح باب السيارة لشريكك وادفع ثمن العشاء لها وكافة التكاليف. وإذا كنت تتساءل أين ذهبت الرومانسية فقد يكون هذا ما ينقصكما.
- اطلب من شريكك أن تحضر لك القهوة أو الشاي على السرير.
- أخبر شريكك عن الطريقة المثلى لتسليتك داخل المنزل.
- امتدح صديقتك حينما تقول كلمات تشعرك بالحب وعزز هذه الكلمات كأن تقول "أحبك كثيراً حين تمتدحين وسامتى".

■ بدلا من أن تسأليه "كيف أبدو؟" جربي أن تسألي شريكك "أخبرني، ألسنت فاتنة الجمال؟" أو عودى شريكك أنك عندما توجهين إليه هذا السؤال فإنك تنتظرين منه إجابة مثل "رائعة الجمال"، أو ما يشبه ذلك من الإجابات (الكثيرون يقولون ذلك دون الحاجة إلى تدريبهم، لكن البعض يحتاج إلى تدريب).

■ اطلب من شريكك أن تعاملك بحنان وأن تدلك.

■ اطلب من شريكك أن تمرر يدها على شعرك بحنان.

أشبع حاجة شريك حياتك:

■ اسأل شريكك ما الذي يجعلها تشعر بحبك لها. ولا تتركها ترد عليك بجملة مثل "أعرف أنك تحبني" أو "أشياء بسيطة لا تلاحظها". بل ألح عليها كي تذكر لك تحديدا ما الذي يشعرها بحبك. هل تشعر بالحب حين تقدم لها الشاي أو القهوة بالطريقة التي تفضلها تماما؟ أو حين تفتح لها الأبواب وتسلك سلوك الفرسان؟ أو أنها تشعر بذلك حين تلحظ إحدى البطاقات التي تملأ بها المنزل مكتوباً عليها أحبك؟ أو الهدايا؟ أو الرسائل؟ أو الكلمات الهامسة العذبة؟ أو أنها تحب ما تفعله من تشبيك للأيدي ودغدغة قدميها بقدميك تحت المنضدة؟

■ اطلب من صديقتك أن تكتب قائمة بالأشياء التي تشعرها بالحب واجعل هذه القائمة في متناول يديك حتى ترجع لها كلما أردت. أضف إلى القائمة ما تكتشف أنه يسعد شريكك ويشبع حاجتها. ثم تعود على فعل شيء واحد يوميا تشبع به حاجة شريكك إلى الحب وسوف تبهر بالنتائج.

■ إذا ما دعيتك إلى تناول الطعام خارج المنزل أو لمشاهدة عرض ما فلا تنتقد الطعام أو العرض على الإطلاق. واذكر فقط الجوانب الإيجابية. لقد أدركت بعد سنوات أن السيدات يتحدثن عن ما يرونه سلبيا أو إيجابيا في تنزهاتهن مع شركائهن. لكنني أنصح بالإشارة إلى الجوانب الإيجابية فقط. فالرجل يشعر وكأنما قد طبخ الأكل بنفسه أو شارك في تقديم العرض.

وسوف يشعر بالإحباط إن لم تستمتعي بما أعده لك. لذا حاولي التركيز على الأمر الإيجابي والتركيز عليه والتفاضى عن الأمر السيئ. فالرجال يستجيبون بشكل جيد للتعبيرات التي تعبر عن الحب.

■ كل ليلة قبل النوم أخبر شريكك أنك تحبه/ تحبها. اجعل ذلك طقساً لا تستغنى عنه.

قصة "ساندرا". بمجرد أن أدركت "ساندرا" - وهي قاضية ناجحة وأم مطلقة لطفلين- أنها بحاجة ماسة إلى الاحتواء لم تضيع وقتها وأخبرت الرجل الرائع الذي كانت تواعده. وكان رد فعله الفوري أن أدرك القصد من وراء كلامها وأغدق عليها الهدايا غالية الثمن من مجوهرات وعلب شيكولاتة فاخرة وباقات من الورد الرائع، إلا أنها أخبرتني بأن كل هذا كان رائع للغاية لكنها لا تريد ذلك كله بل تريد فقط أن يمسك يدها وأن يضمها في حنان وحب، أن يهمس في أذنيها بكلمات حانية. فهي لا تريد هذه الماديات وإنما تريد ما يدل على مشاعره تجاهها.

سألتها هل حددت لصديقها ما الذي تريد أن يفعله بالضبط كي يشبع حاجتها إلى الاحتواء فاعترفت لي "ساندرا" بخجل أنها لم تفعل وأخبرتني أن كل ما فعلته كان أن أخبرته أنها تحتاج إلى الاحتواء. بعد أن شكرته على الهدايا الكثيرة التي اشتراها، أوضحت "ساندرا" لشريكها ما الذي تريده منه. أخبرته أنها تحتاج فقط إلى أفعال بسيطة تشعرها بحبه وأعطته بعض الأمثلة على ما تريد. كان صديقها سعيداً جداً بتلبية رغباتها.

تذكر أنك إن لم تكن محدداً فيما تطلب فإنك سوف تشعر بالإحباط على الرغم من أنه من الناحية العقلانية لا يحق لك أن تتضايق. فهذا الرجل كان من الممكن له أن يستمر في إغداق الكثير من الهدايا الثمينة والشيكولاتة على "ساندرا" دون طائل ولن تشعر هي بالارتواء. إن هذا مثال جيد على أهمية توضيح الأسباب التي من أجلها ينبغي عليك أن تخبر شريكك أو زوجتك بما تريد على وجه الدقة.

١٠. الحاجة إلى الرفاهية

الغنى، الراحة، الدفء، اليسر، التمتع،

الرخاء، الاسترخاء، الدعة

قالت لى إحدى عميلاتى وهى ضاحكة أنها إذا أرادت أن تقيم فى فندق ولم تجدهم يضعون قطع الشيكولاتة على وسادات السرير — فإنها لن تشعر بالراحة فى هذا المكان. أدركت أن لديها وبشكل أكيد حاجة إلى الرفاهية والتمتع. إذا كانت لديك هذه الحاجة فسوف ترغب دائماً أن يكون لديك منزل به الكثير من المقاعد الوثيرة والأسرة المريحة وثلاجة مليئة بالطعام ومخزن للأكل. إذا كنت بحاجة إلى الفخامة والراحة والوفرة، فأنت لا ترغب بالشعور بالنضال والكفاح أو عدم الراحة أو الحرمان وبأى شكل من الأشكال. قالت لى عميلة أخرى إنها تشعر بالرفاهية المطلقة حينما يتم تغيير ملاءات السرير بشكل يومى، فهى بذلك تشعر كأنها فى بيتها.

ربما ترغب أنت أيضاً فى الاستمتاع بالأشياء الفاخرة وتحب أن تكون برفقة من يتمتع نفسه ولا يبخل عليها. تفضل الطعام الفاخر على الوجبات السريعة والملاءات المصنوعة من القطن الخالص على المصنوعة من القطن والبوليستر والوسائد المصنوعة من ريش الأوز على المصنوعة من الإسفنج. وفى علاقاتك العاطفية تحب أن لا تتهمك شريكك بالإسراف أو تبذير المال وتكون علاقتك بها أقوى كلما تجنبت ذلك. من المهم بالنسبة لك أن تحاول شريكك الرومانسية تقدير واحترام إحساسك بالحاجة إلى الرفاهية بدلا من السخرية منها أو انتقادها.

من المهم أيضاً أن تكون بيئة عملك مليئة بوسائل الترفيه ومسببات الرفاهية. وأن تطلب من شركتك أن توفر لك مقعداً مريحاً ومكتباً سهل عملك، وأن تستخدم سماعات الرأس حين تتحدث فى الهاتف. وتأكد من أن كل شئ تريده فى متناول يدك. وأن تحضر زهوراً يانعة لتضعها على مكتبك وتعلق أعمالاً فنية على الحائط كي تتأكد من أن المكان من حولك مريح ويبعث على الإحساس بالرفاهية قدر الإمكان الكثير من الناس يشعرون أنهم يريدون حياة رغدة مرفهة لكنهم لا يتأثرون

بطريقة سلبية بغياب الرفاهية عن حياتهم. إلا أن البعض قد يشعر بالإحباط إذا لم تدخل الرفاهية كمكون أساسى فى طريقة وأسلوب حياته.

إشباع حاجتك من خلال الآخرين:

- إذا نويت تناول الطعام خارج منزلك فاذهب إلى مطعم متميز ومعقول السعر. وإذا كانت لديك الحاجة إلى الرفاهية فاختر مطعماً متميزاً جداً واذهب إليه مرة كل شهر. أما إذا كانت لديك حاجة إلى التوفير والفنى فاختر مطعماً معقول السعر واذهب إليه مرة كل أسبوع.
- أخبر رئيسك بما تريده من عناصر الرفاهية فى حالة سفرك فى مهمة عمل. وسافر على درجة رجال الأعمال واحجز فى فندق به تجهيزات جيدة مثل مكان لممارسة الرياضة أو نادٍ صحى أو مكان للتدليك كى تساعد نفسك على الاسترخاء حينما تصل إلى الفندق.
- اطلب من حبيبك أو صديقك ما تشعر بالحاجة إليه. أخبرها أيهما تفضل الكم أم الكيف. وهل تفضل وردة واحدة يانعة أو تفضل باقة من الزهور؟ فهى لن تعرف ذلك حتى تخبرها بنفسك.
- هناك بعض محلات الهدايا التى يمكن أن تسجل فيها اسمك وما تفضله من هدايا. اطلب من أصدقائك وأفراد أسرتك أن يشتروا لك الهدايا من المحل الذى سجلت فيه. وهذا من شأنه أن يسهل عليهم عملية شراء الهدية. فتأكد من أن قائمة الهدايا التى تركتها بالمحل تحتوى على بعض الهدايا غير المكلفة حتى لا تضع أياً منهم فى مازق مادية.

أشبع حاجتك بنفسك:

- حاول أن تنام على ملاءة مصنوعة من القطن الخالص ومرتبعة جيدة الصنع والخامات ووسادة محشوة بريش الأوز.
- أضف إلى حياتك ما يشعرك بالرفاهية وبصور مختلفة. ضع القليل من التوت فى طبق المقرمشات باللبن الذى تتناوله فى الصباح، اطحن أو اختر نوع البن المحوج الذى تحبه، اشترِ ماكينة عمل القهوة كى تشرب منها كوب القهوة الذى تريد فى المنزل، استخدم صابونة للوجه من أجود

الأنواع ولا تشتر سوى الماركات التي تفضلها في جميع أغراض منزلك.

■ تأكد من شراء كرسي مريح جدا.

■ استأجر مديرة منزل وبستانياً وأى نوع آخر من العمالة التي قد تحتاجها في البيت. على أقل تقدير استأجر خادمة تتظف لك المنزل بأكمله أو الشقة التي تقطن فيها ولو لمرة في الشهر ثم اطلب منها أن تأتي بشكل أكثر تكرارا لتنظيف منزلك كلما تيسر لك ذلك.

■ ازرع الزهور أو النباتات التي تحبها في إصيص حتى تكون في متناول يديك في أى لحظة.

■ استأجرى من يقوم بطلاء أظافرك وتدليك قدميك وجسمك وذلك بشكل دورى حتى تشعرى بالتدليل والرفاهية أو حتى التنعم الزائد.

■ خذ معك وسادتك حينما تسافر.

أشبع حاجة شريك حياتك:

■ اسأل صديقتك أو شريكك ما الذى تفضله من بين الزهور والمطاعم وأنواع الشيكولاتة إلى غير ذلك من الأشياء. فبعض الناس يحبون الورد البلدى والبعض الآخر يحبون التيوليب. كما أن البعض يحب الشيكولاتة السادة والبعض يحبها باللبن وأنت لن تعرف ما الذى تفضله صديقتك إلا إذا سألتها.

■ عند السفر تذكر أن تأخذ وسادة شريكك / شريكك مع أغراضكما.

■ اسأل من تواعده أو تشاركه حياتك: "ما الذى يجعلك تشعر بأكبر قدر من الراحة؟" أو أسأله: "كيف يمكننى أن أجعلك تشعر بأكبر قدر من الراحة؟".

■ تفهم حاجة شريكك إلى الرفاهية واعلم أنها لا تتدل عليك أو تتصرف بيله وتفاهة. فالأشخاص الذين لديهم هذه الحاجة لا يكونون بحال جيدة إلا إذا أحسوا بالراحة. فى الوقت الذى قد تشعر فيه بالراحة إذا نمت على ملءة مصنوعة من القطن والبوليستر فقد تجدها شريكك خشنة وتزيد الشعور بحرارة الجو ولا تستطيع أن تقضى عليها ليلة واحدة.

■ اشترِ بطاقات الدخول إلى الساونا أو مراكز التجميل وامنعها إياها هدية.

■ اذهب معها لمطاعم يكون فيها الطعام والخدمة ممتازين.

قصة "سارة". لدى "سارة" حاجة إلى الشعور بالفنى والرفاهية والراحة. وتأخذ "سارة" وسادتها معها كلما سافرت، ولديها صابونة وجه برائحة أخاذة فى مكثها تأخذها معها كلما ذهبت لغرفة الاستراحة، وتستخدم لوحة مفاتيح وكرسياً مريحين فى العمل وتنام على ملاءة ومرتبّة من أجود الأنواع. وهى تحب الإحساس بالرفاهية والتنعّم. كانت تشعر بالسعادة عند إشباع حاجتها بل لم تكن تشعر بوجود هذه الحاجة أصلاً (لأن الحاجات المشبعة تختفى) حتى قابلت ويليام وهو رجل طيب وعملّى وجاد فى عمله ويتمتع بمبادئ سامية لذا فهو يظن أن الإحسان إلى الآخرين مقدم على إرضاء النفس. وهنا بدأت المشكلة فى الظهور. لم يستطع "ويليام" أن يقدر أو يلاحظ الاختلاف بينه وبين "سارة" بل كان يرى أن مثل هذه الملذات يمكن أن يتمتع بها الفرد مرة واحدة على فترات طويلة، لكن الانغماس التام فيها يعد من وجهة نظره إسرافاً وترفاً وأمرأ تافهاً وغير ضرورى.

ولأنها إنسانة حساسة فقد أرادت "سارة" أن تساعد الآخرين. وبالتالي وافقت على آراء "ويليام" وتوقفت عن شراء الرفاهيات حتى توفر المال. ولسوء الحظ فقد جعلها هذا تشعر بالحرمان. وبالتالي أصبحت تخرج من وقت لآخر لتسرف كما تريد من دون أن تخبر "ويليام" لأنها كانت تعلم أنه لا يوافق على هذا. كذلك فقد استخرجت بطاقة ائتمانية أخرى دون علمه واستدانت للبنك بعدة آلاف من الدولارات. ولم يكن هذا أمراً صائباً حيث بدأت "سارة" تخفى الحقيقة كمن ارتكب جريمة.

أخبرت سارة أن عليها أن تصارح زوجها بأمر بطاقتها الائتمانية وما أنفقتة دون علمه. بالطبع كانت تخشى أن تفعل ذلك لعلمها أنه سيفضب جداً. قلت لها إنه من الأفضل له أن يعرف أنها أسرفت على أن يظن أنها على علاقة بشخص آخر تنفق عليه هذه الأموال. واقترحت عليها أن تحدد مبلغاً من المال مثل مائة دولار كى تنفقه بشكل شهرى لترقّه عن نفسها. هذا المال يمكنها أن تنفقه فى أى شىء تريد ما دامت التزمت بالميزانية المتاحة لها وذلك سيكون بالطبع دون أن تخشى لوم "ويليام" وانتقاداته لها.

"ويليام" أيضا ينبغي أن يكون له نفس القدر من المال الذي ينفقه كيفما يشاء ويشترى به ما يريد أو يتبرع به في الأغراض الخيرية أو يدخره للأزمات. ولأن "سارة" الآن قد علمت ما الذي ستقوله وما الإستراتيجية التي سيتبعانها فقد شعرت بشجاعة أكبر في الإفصاح عما في نفسها لـ "ويليام". وبالطبع ثارت ثورة الرجل حين عرف لكن السبب في ذلك كان أن "سارة" أخفت مشترياتهما عنه واحتفظت بها سرا طوال تلك المدة. أوضحت له "سارة" أنها فعلت هذا فقط لأنها كانت تخاف من أن تفضبه واقرحت أن يكون لهما حصة من المال ينفقانهما، كل كما يشاء. قرر ويليام أن يجرب فكرة "سارة" وقد وجداها ناجحة للغاية وبالتالي لم تعد "سارة" مجبرة على إخفاء أى شيء عن "ويليام" ولم يعد هو ينتقدها. قالت لى "سارة" بعدها إن تفهم "ويليام" لحاجاتها قد أنقذ علاقتهما.

١١. الحاجة إلى الترتيب

الأخذ بالأولويات، النظافة، النظام، الأناقة، التنظيم، الكمال،

التخطيط، الانضباط، التكرارية، وضع الأسس، التنميق

عندما نأتى للحديث عن الترتيب والنظام، فينبغى أن نوضح أن هناك نوعين من الأشخاص. فالبعض منظم داخليا ويمكنه العمل في بيئة غير مرتبة دون أن يتأثر بما حوله. والبعض الآخر منظم خارجيا ويحتاج إلى بيئة منظمة ومرتبطة ونظيفة كي يبذل أقصى ما يستطيع وحتى يكون في حالة جيدة. تذكر أن حاجاتنا هي متطلبات تتوقف عليها حياتنا. إذا كانت لديك حاجة إلى الترتيب فهذا ليس من اختيارك ولا تستطيع فعل شيء لتغييره، فأنت لا يمكنك العمل أو العيش في مكان غير منظم وإذا ما أجبرتك الظروف على هذا فسوف تشعر بالإحباط. أما إذا كنت تحب الترتيب وتستطيع العمل والتواجد في مكان غير مرتب فالحاجة إلى النظام والترتيب إذن لا تعتبر من حاجاتك الأولية.

إذا كنت تعيش مع شريكة فوضوية فربما يجب أن يكون لكل منكما حجرة خاصة به حيث تستطيع شريكك إغلاق باب غرفتها فلا تشعرك بعدم النظام في البيت. أما إذا كنتما تتشاركان نفس الغرفة فسوف تحتاج إلى مكان منظم ومرتب حتى تشعر بالراحة والاسترخاء.

فى العمل سوف تشعر بالمعاناة الشديدة إذا تشاركت فى خزانة ما مع شخص مهمل، لذا فعليك أن تطلب مشاركة أشخاص منظمين فى مثل هذه الأشياء. ولحسن الحظ فإن أغلب الناس الذين لديهم حاجة إلى الترتيب هم منظّمون بالفطرة ويشبعون حاجة أنفسهم إلى الترتيب بشكل تلقائى وغريزى.

أشبع حاجتك من خلال الآخرين:

- أخبر أسرّتك وأصدقاءك أنك تحب النظام وأن لديك حاجة إلى الترتيب ولا تستطيع التواجد أو التركيز أو الاسترخاء فى مكان غير منظم. أخبرهم بأنك لا تقف عند كل كبيرة وصغيرة، لكن النظام والترتيب مهمان بالنسبة لك وأنك لا تعاند حين تصر عليهما.
- اطلب من زميلك فى الحجرة أو شريكك التى تقاسمك غرفتك أن تحافظ على النظام داخلها. تأكد من أن رفيقتك لديها مكان تحتفظ فيه بالأشياء غير المرتبة والمتشابكة حتى لا تراها.
- تأكد أن كل شىء فى بيتك له مكان محدد، وبالتالي يسهل على الآخرين أن يحافظوا على النظام والترتيب الذى تريده.
- أعط لمديرة منزلك قائمة بالمهام التى ينبغى عليها أن تقوم بها حتى تتأكد أن كل شىء يتم وفق ما تريد.

أشبع حاجتك بنفسك:

- استأجر مديرة منزل تحافظ على نظام المنزل وتدرّب الآخرين على المحافظة على المكان نظيفاً ومرتباً.
- استأجر أخصائية محترفة فى ترتيب المنازل تضع هيكلاً للنظام فى المنزل وتخلق نظاماً يسهل الحفاظ عليها. فإن النظام الجيد لترتيب المنزل هو النظام الذى لا يجد فيه الفوضويون مجالاً للفوضى حيث تكون المحافظة على النظام من خلاله أسهل من إثارة الفوضى.

- جهز قائمة بالمهام التي ينبغي عليك القيام بها. فهذا يجعل حياتك أكثر ترتيباً. واحتفظ بنسخة من هذه القائمة لتكون في متناول يدك.
- إحدى عميلاتي تعمل مديرة تنفيذية وتساfer كثيراً، وقد قررت أن تحتفظ بعبوات إضافية من الشامبو وأدوات التجميل التي تفضلها في الحقيبة التي تسافر بها ومن ثم لم تعد في حاجة إلى إفراغ محتويات الحقيبة كلما عادت لمنزلها.
- تأكد من أنك تخصص لنفسك جانباً من الدولاب أو الخزانة أو الأدراج لا يستخدمه غيرك كي تحتفظ فيه بملابسك.

أشبع حاجة شريك حياتك:

- حدد لنفسك ولشريكك مهاماً خاصة بكل منكما، فإذا كانت شريكك هي من يقوم بأغلب الأعمال الخاصة بإعداد الطعام وطبخه فمن الأفضل أن تترك لها عملية ترتيب أدوات المائدة في الأدراج المخصصة لذلك. وينبغي أن تحترم ما تقوم به وتحافظ على نظامه وترتيبه بمعنى أن تعيد كل شيء لمكانه بعد الاستخدام.
- خصص لنفسك حجرة للدراسة أو القراءة أو مكتب أو أي مكان ترتبه كيفما تشاء. أما في حالة وجوب اقتسام مكان ما مع شريكك فإنه ينبغي عليكما تحديد جوانب مسئولية كل منكما، فكل فرد لابد وأن يرتب جزءاً في هذه الغرفة. أما إذا كنت ممن يحبون عدم النظام والفوضى فينبغي عليك أن تتخلى عن ذلك. تذكر أن شريكك لا تصرخ في وجهك عندما تفسد ترتيب البيت لأنها تريد أن تصرخ ولكن لأنها لا تستطيع التواجد والعمل في مكان غير مرتب.
- إذا كنت تعيش مع رفيقة تحب النظام للغاية بينما تميل إلى شراء وتجميع أشياء لا علاقة لها ببعضها أو تحب أن تنتقل من مكان لآخر أثناء اليوم ولا تمكث في مكان واحد فيجب عليك أن تستأجر شخصاً محترفا ينظم لك هذه الأشياء المبعثرة غير المتوافقة ويعيد هيكلة البيت حتى تستطيع أن تجد ما تريد في مكان واحد. فإن الأشخاص الفوضويين يمكنهم أن يتعلموا الترتيب والنظام.

هم فقط يحتاجون إلى نموذج يتبعونه لترتيب الأشياء وعندما يتحقق لهم ذلك يكونون منظمين (خزانة الملابس من طراز كالفورنيا تعتبر خير مثال لهذا النموذج، حيث يوجد فيها مكان لكل شيء).

■ لا تغادر الحجرة قبل أن ترتبها. اجعل هذا عادة يومية. ومن ثم عندما تعود إليها سوف تشعر بالراحة النفسية.

قصة "باولا". كانت لدى "باولا" حاجة إلى الشعور بالنظام وكانت تعيش مع صديق لها غير منظم على الإطلاق. فعندما تعود للمنزل بعد يوم عمل طويل تجد السرير غير مرتب والمناشف على أرضية الحمام والملابس تطل من باب الدولاب، ولم تكن تمنع نفسها من الشعور بالضيق. ولأن حاجتها إلى الترتيب غير مشبعة فهي دائماً متضايقة أو مستاءة كلما تحدثت مع صديقها، وقد تنظف المنزل كله ولا تتكلم معه أملاً في أن يتحسن يوماً ويقلدها في الترتيب والنظام. كانت "باولا" تعنف صديقها من وقت لآخر وتصفه بأنه قذر. وعادة ما تنتاب صديقها حالة من النظام المؤقت بعد أن يتلقى هذه الإهانة ثم يعود إلى عاداته القديمة بعد فترة وجيزة ثم يتكرر نفس السيناريو السابق مرات ومرات.

أدركت "باولا" أن صديقها "جيم" ليس له مكان خاص يمارس فيه الفوضى، فليس لديه غرفته الخاصة التي يستطيع وضع أشياءه المبعثرة فيها. لقد وافقت على أن تعطيه حجرة يضع فيها هذه الأشياء. أما في الأماكن التي يتشارك فيها فقد وضعت "باولا" نظاماً صارماً يحدد مكان كل شيء إلى درجة أنها ميزت كل درج ببطاقة تحمل الأدوات والأشياء التي ينبغي أن توضع به. بعدما عرف "جيم" أين يضع الأشياء بعد استخدامها أصبح أكثر ترتيباً. لم تنفجر "باولا" في وجهه بعد ذلك وتحسنت علاقتهما إلى درجة أن "جيم" طلب منها الزواج.

إنه لأمر طيب أن تظهر الحاجة إلى الترتيب في حياتنا وعلى الفرد الفوضوي أن يحترم حاجة الآخرين إلى الترتيب. أما الشخص الذي لديه هذه الحاجة فعليه أن يفكر في الطريقة التي يسهل بها ترتيب الأشياء على الفوضويين. هناك بعض المتخصصين في إعادة ترتيب المنازل كي تكون أكثر سهولة في ترتيبها.

إنه أمر يستحق المال الذي يدفع من أجله ويمكن أن يوفر الكثير من المشاحنات والجدال بين المقيمين في المكان الواحد.

١٢. الحاجة إلى السكينة / التوازن

التوافق، الخلوة بالنفس، السكون، التناغم، التصالح، الصفاء،

الهدوء، راحة البال، الصمت

إذا كانت لديك حاجة إلى السكينة أو التوازن فقد تشعر بعدم التركيز والإحباط إذا لم يكن لديك الوقت كي تتأمل وتتفكر أو لم تستطع الخروج لتمشية الكلب أو لم تقرأ الجريدة. وفي علاقتك العاطفية أنت تتجنب المشاكل وتحاول إرضاء شريكك بكل السبل كي تحافظ على الود والصفاء بينكما. وأنت تلعب دور رمانة الميزان في أسرتك وأنت من يتوسط ويحكم في المنازعات؛ لأنك تقدر التوافق والتصالح بين الناس. أو ربما لنفس السبب تهرب من الأماكن التي تندلع فيها منازعة أو مشاجرة. فالأشخاص الذين لديهم الحاجة إلى الهدوء والسكينة لا يستطيعون العمل في بيئة يسود فيها الصوت المرتفع أو الفوضى. وإذا كانت لديك هذه الحاجة فعليك أن تحدد نوع التوازن الذي تريده. فقد تحتاج إلى إحداث التوازن بين الترفيه والعمل أو التواجد مع الآخرين والاختلاء بنفسك أو السفر والبقاء في المنزل. إن الحاجة إلى التوازن هي إحدى حاجاتي وأنا أناضل من أجل إشباعها فبعد حصة اليوجا أذهب لأتناول الهامبورجر والمرطبات. وفي كل الأحوال تستطيع أن تشبع الحاجة إلى التوازن بنفسك، لكن يمكن أيضاً أن تطلب المساعدة من الآخرين من أجل ذلك. واليوم يتحدث الجميع عن ضرورة العيش بشيء من التوازن، لكن إذا لم تكن لديك هذه الحاجة فلا تعباً بهذا الكلام. وركز على حاجاتك الخاصة وليس حاجات الآخرين، فالبعض لديهم الحاجة إلى التوازن والبعض ليس لديهم هذه الحاجة.

أشبع حاجتك من خلال الآخرين:

■ بالرغم من أنك تستطيع أن تشبع هذه الحاجة بنفسك إلا أنه لا ينبغي أن تتردد في طلب إشباعها من الآخرين. فعلى سبيل المثال طلبت مديرة مشغولة

باستمرار من أخصائى التدليك الذى تتعامل معه أن يتصل بها إذا لم تستطع الاتصال لحجز جلسة التدليك، فهى تعرف أنها إن لم تتصل فهذا معناه أنها مشغولة للغاية وأنها فى أمس الحاجة إلى هذه الجلسة.

■ أخبر الناس عن الكيفية التى يستطيعون بها مساعدتك على إشباع حاجتك بشكل مناسب. فعلى سبيل المثال، قل لزوجتك: "هلا أعددت العشاء من فصلك حتى أستطيع الاختلاء بنفسى والتفكر لنصف ساعة".

■ تأكد من أنه لن يقاطعك أحد أثناء خلوتك الشخصية (والتي قد تقضيها فى الاستحمام، الكتابة، التأمل).

أشبع حاجتك بنفسك:

■ جرب هذا التمرين البسيط. اجلس فى مكان هادئ لمدة عشر دقائق على الأقل يومياً، دون أن تفعل شيئاً. فقط استرخ فى مكان هادئ. كان لدى عميل يجلس فى الخزانة الخاصة بالعمل حيث إنها المكان الوحيد الذى لا يخطر ببال أحد أنه موجود فيه. فقط عشر دقائق يومياً تعطيه إحساساً رائعاً بالسكينة.

■ افعل أى شىء حتى يكون لك وقتاً تختلى فيه بنفسك وتفعل فيه ما تريد أو تحب. أخبرنى عملائى بأنه بدون قضاء القليل من الوقت فى هدوء وسكينة، فإنهم يدورون حول أنفسهم دون تحقيق أى تقدم. تعلم كيف تتأمل..التحق بحصص اليوجا.. ركز فى التنفس بهدوء.. أوصد الباب وخذ حماماً دافئاً.

■ حاول أن تفعل شيئاً كل يوم كى تخلق شعوراً بالسكينة والهدوء. اكتب مذكراتك، فهذه وسيلة فعالة للتفكر وتصفية الذهن. فإن أنشطة مثل هذه مهمة جداً، فقد وجدت إحدى عميلاتى أن نشاطاً بسيطاً جداً مثل كى الملابس يمكن أن يمنحها شعوراً جميلاً بالاسترخاء والسكينة.

■ خصص وقتاً للاعتناء بنفسك أسبوعياً، وخاصةً إذا كنت تقع تحت وطأة الضغط النفسى (يمكنك ممارسة نشاط واحد مما يلى: تدليك أسبوعى، اليوجا، تقليم الأظافر، تدليك الوجه إلخ)

■ انتقل للإقامة والعمل فى حى هادئ. ضع فى خططك المستقبلية الانتقال من المدينة إلى الريف من أجل إشباع الحاجة إلى السكينة.

إذا لم تجد مفرّاً من العمل في المدينة، فلتطلب العمل بنظام الساعات المرنة واعمل أربعة أيام أسبوعياً في المدينة واقضِ ثلاثة أيام في الريف.

■ اذهب إلى العمل على قدميك أو استقل دراجة ولا تذهب بالسيارة، فذلك سوف يساعدك على أن تسترخي وتشعر بالسكينة في العمل والمنزل.

■ اقضِ وقتاً بين أحضان الطبيعة، فهي تخفف شعورك بالضغط النفسي. أما إذا كنت تقطن في المدينة، فاحرص على قضاء الإجازات الأسبوعية في أماكن مفتوحة أو حاول أن تتناول الغداء في أحد المتنزهات.

■ استخدم البريد الصوتي بدلاً من الرد على الهاتف، أو أغلق الهاتف إن أردت الاسترخاء.

■ خفض نفقاتك وعش حياة أبسط كي تستطيع أن تعمل بنصف دوام مما يتيح لك وقتاً أكبر تقضيه في القيام بأشياء تريدها وتحبها.

إشباع حاجة شريك حياتك:

■ انتقل إلى حيٍّ أكثر هدوءاً إذا كنت تقطن في منطقة صاخبة أو مزدحمة.

■ اصطحب شريكك للتمشية في المتنزه أو على الشاطئ. واجعل هذا الوقت للاستمتاع بروعة الطبيعة الهادئة الصافية. فإن ذلك يجعل شريكك تعلم أنك على استعداد لإشباع حاجتها.

■ تفهم أن شريكك بحاجة إلى وقت هادئ كل يوم كي تصفو وتصبح بحال جيد. اجلس مع شريكك وتناقشا في المهام التي تقوم بها وكيف يمكن أن تتفرغ لساعات قليلة تفعل فيها ما تحب.

■ لا تتجاهل حاجة شريكك وتعتبرها أمراً بسيطاً أو غير مهم، إذ ربما لا تحتاج أنت إلى نصف ساعة من الهدوء يومياً، في الوقت الذي تكون فيه شريكك في حاجة ماسة إلى ذلك.

قصة "كاترين": "كاترين"، صحفية، أصبحت تتعرض للضغط العصبي

بصفة متزايدة فى مكتبها الجديد، حيث قرر مجلس إدارة الجريدة فتح نقاش بين جميع أعضاء فريق العمل كوسيلة للتواصل وإيجاد أفكار جديدة. ولسوء حظ "كاترين"، فإنها لم تستطع التركيز فى ظل الضوضاء والمقاطعات التى تتعرض لها من زملائها. وقد سبب لها ذلك الكثير من المعاناة والضغط النفسى الهائل، فكانت تعود إلى البيت فى المساء مصابةً بالصداع وتشكو يومها الملىء بالمشكلات لصديقتها. وبعد فترة وجيزة أصابها الكثير من القلق. حتى أنها لم تعد تنام جيداً، وقد جعلها ذلك سريعة الانفعال وسيئة المزاج مما حمل صديقتها على التلميح برغبته فى الانفصال عنها. اتصلت بى خائفةً من فقدان عملها وصديقتها. فأخبرتها أن ذلك يرجع ببساطة إلى عدم إشباع حاجاتها، فهى بحاجة إلى السكنينة. شجعتها على أن تتحدث مع رئيسها فى العمل من أجل الحصول على وقت تفرد فيه بنفسها وتبتعد فيه عن النقاش الدائر بين مجموعة العمل. وقد رفض طلبها لعدم إمكانية تخصيص مكتب لها دون الآخرين. بحثت "كاترين" عن حل آخر ووجدت أنها تشعر بالهدوء وتكتب بشكل أفضل إذا ما انفردت بنفسها فى المطعم المجاور للجريدة. وقد أدى هذا إلى تحسن عملها وإنتاجيتها على الفور، كما أصبحت أقل توتراً ولم تعد تخشى فقدان وظيفتها. أما فيما يتعلق بحياتها الشخصية، فلم تعد "كاترين" تشكو لصديقتها حين تعود للمنزل وعاد إليها حماسها الأول للكتابة. كما استطاعت النوم ليلاً، وقرر صديقتها الاستمرار معها ليرى كيف ستتطور علاقتهما مع الأيام.

١٣. الحاجة إلى الاعتراف بفضلك

الحاجة إلى الاستحسان، الإعجاب، التصفيق، الاحتفاء، الابتهاج بك، المدح، جذب الاهتمام، أن تكون محل ثقة، أن تكون ممجداً، التكريم، أن تكون معروفاً، أن يلاحظك الآخرون، أن تكون محط الأنظار

إذا كنت بحاجة إلى الاعتراف لك بالفضل، فأنت تحاول الحصول على ذلك بالاجتهاد فى العمل أكثر من زملائك، أو عن طريق الحصول على مؤهلات تميزك عن الباقين فى مجالك أو مهنتك، أو عن طريق المشاركة فى المشروعات المهمة رفيعة المستوى، أو اللجوء لأفعال تجذب انتباه الآخرين إليك. ومن الناحية الاجتماعية قد تتصرف بطريقة هزلية لتجذب الانتباه، أو تسرد النكات، أو تصطنع موقفاً مضحكاً.

تقوم بعرض أى ميداليات أو جوائز أو مكافآت أو شهادات حصلت عليها فى منزلك أو فى مكتبك ولا تضعها فى الخزانة. إنك تعمل جاهداً لتتال إعجاب الآخرين. فقد ترتدى شيئاً مختلفاً كى تجذب الانتباه، فأنت تريد أن تكون ملاحظاً ومعروفاً وترغب فى أن تصبح شخصاً مهماً. أما فيما يخص العلاقات العاطفية، فأنت تنتظر من شريكك أن تمنحك الكثير من الاهتمام. إنك تريدها أن تثنى على قدراتك وما حققت من إنجازات. فقط إن فعلت هى ذلك فسوف تزداد ثقتك بنفسك، وستتمكن من تحقيق أشياء عظيمة.

إشباع الحاجة من خلال الآخرين:

■ اطلب من خمسة أفراد من عائلتك أو من أصدقائك أو من زملائك، أن يتصلوا بك هاتفياً أو يرسلوك إلكترونياً، أو يكتبوا إليك عن إحدى الصفات التى يحبونها فىك، وذلك مرة واحدة أسبوعياً ولثمانية أسابيع قادمة. كذلك اطلب منهم أن يتناقشوا حول ما يرونه أهم إنجازاتك أو أهم مواهبك وقدراتك. إذا كان هناك شىء محدد تود أن يشيدوا به، فصارحهم به. يمكنك أن تطلب منهم الإشادة بأهم مزاياك التى يلاحظونها ويكنون لك الاحترام بسببها. فعلى سبيل المثال، توجه إليهم قائلاً: "أخبرونى بأهم شىء فعلته لأجل هذه الأسرة أو هذا الفريق."

■ إذا كنت فى حفلة أو مناسبة ما ولا تعرف أحداً، فاطلب أن يتم تقديمك إلى المدعوين. وأخبر المضيف باللقب والطريقة التى تود أن يتم تقديمك بها على سبيل المثال: "لو سمحت قدمنى على أنى د. جونسون مؤلف....." أو "صاحب شركة.....".

■ أبلغ رئيسك فى العمل بأنك تحب أن يشيد الآخرون بما حققته و أنك تود أن تشعر بالعرفان الذى يتناسب مع مجهوداتك كما أنك تنتظر من جهة العمل أن تكافئك على مجهوداتك بشكل مادي. إذا ما كنت تريد أن يناديك الآخرون بلقب معين قد حصلت عليه، فلتطالبهم بذلك.

■ اطلب الترقية أو المنصب وكذلك زيادة الراتب التى تتسق مع زيادة المسؤوليات والسلطة فى العمل.

■ أخبر شريكك عن الصفات والإنجازات التى ترغب فى أن تمتدحك بسببها.

■ اطلب من أصدقائك أو أفراد أسرتك أن يقيموا حفلة عيد ميلاد على شرفك.

أشبع حاجتك بنفسك:

- التحق بالجماعات والهيئات التي يمكنك أن تتميز فيها بمساهماتك.
- تطوع للعمل في منظمة أو جمعية خيرية ذات سمعة طيبة يذهب فيها الحق لأصحابه، فتضمن بذلك تقدير الآخرين لك.
- ضع المكافآت والشهادات التي حصلت عليها في المكان الذي تجلس فيه معظم الوقت لتذكر نفسك بنجاحاتك.
- احرص على حضور الحفلات والمناسبات الاجتماعية حتى تتعرف على المزيد من الأشخاص.
- التحق بنادي جولف أو أي نادٍ آخر حتى تتعرف على أصدقاء جدد.
- اكتب عموداً شهرياً في مجلة أو صحيفة ما حتى يعرفك الناس.
- اجتهد في عملك حتى يعرف الآخرون أنك خبير في مجالك.
- قم بتنظيم مراثون حتى تحصل على التشجيع من جميع المتفرجين.
- تعلم عزف إحدى المقطوعات الموسيقية الجيدة على البيانو حتى تستطيع عزفها في حفلات ومنازل الآخرين ومن ثم تستمتع بالتصفيق.

إشباع حاجة شريك حياتك:

- اسأل رفيقتك عما يمكن أن تقوله أو تفعله كي تشبع حاجتها على وجه الخصوص. هل تفضل شريكك أن تقول لها كلاماً معيناً ؟ أو أن تعبر لها عن مشاعرك في بطاقة أو خطاب ؟ أو أن تقيم حفلة على شرفها ؟
- استمع إلى شريكك وامدح أحد إنجازاتها حتى إن كان غير ذي شأن.

■ ضع الشهادات التي حصلت عليها رفيقتك في إطار وعلقها مع الميداليات والجوائز التي نالتها في لوحة الشرف بالمنزل.

■ أعط شريكك جوهرة أو شهادة أو تذكاراً منقوشاً عليه "أفضل زوجة في العالم" أو "أفضل أم على وجه الأرض" أو "أفضل حبيبة عرفها التاريخ". ستحب شريكك هذه الهدية حتى لو كانت تظن أنها لا تشكل لها أهمية كبيرة.

■ اغتتم فرصة عيد ميلاد شريكك. إن هذه المناسبة يجب أن تكون مختلفة في كل شيء. تأكد من أن تكون هي مركز اهتمام الجميع وقم بدعوة الأصدقاء ليشاركوكما الاحتفال.

■ إذا حصلت شريكك على ترقية أو حققت أي إنجاز، فأقم لها حفلة ووجه الدعوة للأصدقاء والزملاء كي يعلم الجميع بهذا النجاح. واطلب من الحاضرين أن يوجه كل منهم كلمة تقدير لما حققته.

قصة "دانييل". "دانييل" لديه حاجة إلى أن يكون محط أنظار الجميع، فهو يشعر بحاجة ماسة إلى أن يمتدح الآخرون أفعاله وصفاته، لذا فهو يتوقف بشكل دائم كلما رأى مطعماً وهو في طريقه إلى المنزل عائداً من العمل، وعادة ما يبحث عن أي أشخاص يعرفهم في المطعم. فإذا رأى من يعرفه، ذهب إلى منضدته ورحب به وتجادب معه أطراف الحديث لدقائق قليلة. ثم يقود سيارته حتى يصل إلى المطعم التالي. كان "دانييل" رجل أعمال ناجح جداً تزوج منذ فترة وورزقه الله بطفلين، ولكنه الآن مطلق ويبحث عن الزوجة المثالية.

بعدما زارني عدة مرات تبين لي أن "دانييل" يريد من والده أن يشيد به وبما حققه، فقد داوم والده على انتقاده طوال حياته. ولطالما أراد أن يقتنع به والده وأن يخبره بأنه حقق الكثير من النجاحات في حياته. طلبت من "دانييل" أن يتصل بوالده هاتفياً ويسأله عن رأيه في حياة ابنه وما حققه من إنجازات. لكن "دانييل" لم يكن يرغب في ذلك، بل كان يرفض القيام بهذه المهمة أسبوعاً

تلو الآخر متمللاً بأعذار واهية. بعد الكثير من التردد طلب "دانييل" من والده أن يكتب له خطاباً يجيب فيه عن التساؤل السابق، وقد رحب والده بذلك. فذكر في الخطاب كل إنجازات "دانييل"، وكتب كيف أنه كان فخوراً بأن لديه ابناً مثله. وقد أشبع ذلك حاجة "دانييل" تماماً حتى أنه وجد نفسه قد توقف عن الذهاب إلى المطاعم بحثاً عن أشخاص يعرفونه، وهو يشعر الآن بما كان يفقده دائماً: حب والده واستحسانه وتقديره له. ومع إشباع حاجاته، توقف عن تضييع الوقت بحثاً عن تقدير الآخرين، والتحق بنادى جولف يقضى فيه وقت فراغه بين اللعب والاسترخاء، كما قابل امرأة ذكية موهوبة ومثيرة على البساط الأخضر ومنذ ذلك الحين وهما يتقابلان والسعادة ترفرف عليهما.

وأحياناً لا تسير الأمور بشكل جيد. فقد كان لدى عميل يريد أن يشيد والده بما حققه من نجاحات، لكن والده مات بالفعل قبل سنوات مضت. ولم يكن يعرف رأى والده فيه. فطلبت منه أن يتحدث إلى أمه وأقاربه كي يعرف كيف كان يتحدث عنه والده بينهم ولم يخبره به. وهناك وسيلة أخرى للتغلب على مثل هذه الأمور مثل كتابة خطاب إلى الشخص الميت ثم كتابة الرد بالطريقة التي كان من المفترض أن يرد بها المتوفى.

وأخيراً، ربما تجد أن عليك الاعتراف بأنه ليس كل شخص مستعد أو قادر على إشباع حاجاتك. وينبغى عليك التسليم بهذه الحقيقة والتعايش معها. كانت "لوسيندا"، مخرجة الإعلانات الناجحة جداً والمشغولة جداً، تحتاج إلى أن تشمر بتقدير أمها. أرادت "لوسيندا" الحصول على هدايا يدوية مبتكرة، وطلبت من أمها أن تعطىها هدية أو بطاقة تصنعها بيديها مرة واحدة كل أسبوع ولدة ثمانية أسابيع كي تشبع احتياجها إلى الشعور بالتقدير لم تتلق "لوسيندا" أى شيء في الأسبوع الأول، لذلك أخبرتها أن تذكر أمها بلطف. عندما تحدثت مع والدتها ردت بأنها لم تكن تعرف ماذا تصنع من أجلها. فأخبرتها "لوسيندا" أن ورده واحدة من حديقته الجميلة ستكفى. قامت الأم بإعداد باقة جميلة من الورود قطفها بيديها من حديقته من أجل إسماع ابنتها. لكنها في الأسبوع التالي، لم تقم بإعداد أى شيء مما جعل "لوسيندا" تشمر بالكثير من الإحباط والألم.

من الواضح أن الأم نفسها لديها الكثير من الحاجات، مما جعلها غير قادرة على إشباع حاجات ابنتها.

لذا فقد أصبح على "لوسيندا" البحث عن شخص آخر يشبع حاجاتها، ولم يكن هذا سهلاً بالنسبة لها. فالشيء الطبيعي هو أننا نميل إلى الاعتماد على الوالدين لإشباع حاجتنا، لكننا ينبغي أن نعي أن هذا ليس أمراً بسيطاً وهيناً بالنسبة لجميع الآباء والأمهات. فقد يكون لدى الأب أو الأم الكثير من الأمور التي يحملون همها. في هذه الحالة ينبغي على المرء أن يبحث عن بديل يقوم بالمهمة. وقد يكون هذا البديل أحد الأقارب مثل الحمى أو الحماة أو أحد الأصدقاء المقربين. الأمر المفرح هو أن هؤلاء لا يقلون كفاءة في إشباع حاجتنا عن الوالدين في شيء. لذلك لا توجد مشكلة إذا ما رفض أبواك أو لم يقوموا بإشباع حاجتك: فلتستمر محاولاتك في طلب ذلك الإشباع من الآخرين، حتى تشعر بالرضا التام.

١٤. الحاجة إلى المسؤولية

الحاجة إلى أن يعتمد عليك، الالتزام، القيام بالواجب، فعل الصواب، العدالة، الاخلاص، أن تكون صاحب رسالة أو قضية، أن تكرس نفسك، أن تكون مكلفاً، التعهد

إذا كان لديك حاجة إلى القيام بالواجب، فأنت تشعر بأنك مجبر على فعل الصواب. وتحاول إرضاء الآخرين حتى على حساب صحتك وراحتك، وتشعر بأنك ملزم بتقديم أسرتك أو أصدقائك أو عمك على نفسك لدرجة أنك قد تخاطر بصحتك وحياتك. وأنت تفضل أن تكون مرءوساً وتتبع قائداً أو أن تكون لك قضية مهمة تدافع عنها. وقد تصبح داعية أو ناشطاً اجتماعياً مستعداً للعمل مقابل قدر قليل من المال أو مستعداً للمخاطرة بحياتك من أجل مساعدة الآخرين. أو قد تشعر بأنك مجبر على أن تحقق ذاتك بصرف النظر عما تتكبد من خسائر. في العمل، وقد تعمل لساعات طويلة؛ لأن الشعور بالواجب نحو عمك قوى للغاية، وتشعر بأنك ملتزم بكل ما يمكنك تقديمه كي تنهى المهمة بصرف النظر عن تأثير ذلك على أسرتك ومصالحك. وقد تجد نفسك أيضاً مستاء من الآخرين إذا لم يعملوا بجد مثلك. أما إذا كانت لديك حاجة إلى القيام بالواجب أو إلى فعل

الصواب، فتأكد من أن زملاءك في العمل وشريكك يشاركونك نفس القيم، وإلا ستجد أنكم تعملون لتحقيق أهداف متضاربة.

إن ذوى الحاجة إلى القيام بالواجب مثلهم مثل ذوى الحاجة إلى الإنجاز، يضحون غالباً بصحتهم ومصالحهم حتى يوفوا بالتزاماتهم وذلك لإرضاء الآخرين. ومن المهم إشباع هذه الحاجة بطرق صحية مع الاهتمام بالمحافظة على صحتك وعدم المساس بمصالحك. ففي النهاية، لا يمكنك الوفاء بالتزاماتك إذا لم تبق على قيد الحياة.

إشباع الحاجة من خلال الآخرين:

■ اطلب من خمسة من أصدقائك أو من أفراد أسرتك أو من زملائك أن يتصلوا بك هاتفياً أو يكتبوا لك بطاقة يعترفون فيها بفضلك ، مرة أسبوعياً و لمدة ثمانية أسابيع. فأنت بحاجة إلى أن تعلم أن الناس يقدرونك لذاتك وليس فقط لما تفعل، وبالتالي تتحرر من الالتزام بمساعدة الآخرين بدافع الواجب.

■ ضع حدوداً زمنية واضحة مع رئيسك في العمل. فإذا ما اقترح رئيسك أن يلتقى بك في صباح يوم الأحد للإعداد لأمر ما، فأبلغه بأنك لا تعمل في عطلة نهاية الأسبوع، قل له إنك بدلا من ذلك قد تستطيع العمل لوقت متأخر أو القدوم باكراً. ولتحرص على أن يكون العمل لساعات إضافية هو الاستثناء وليس القاعدة. أما إذا ما اتصل بك رئيسك أو زميلك في المنزل، فلتجعله يعلم أن هذا هو وقتك الخاص وأنك ستكون مسروراً لمناقشة الأمر في الصباح.

■ اطلب من شريكك أن تدلك أو تفعل أى شيء يساعدك على الشعور بالاسترخاء.

■ اطلب من شريكك أن ترافقك في التمشية أو التمرين الذي تقوم به. فأحيانا تجد أن تشجيعك لشريكك على تحقيق أحد أهدافها يؤثر بالإيجاب عليك. فمثلاً، قد لا تهتم بصحتك الشخصية لكنك قد تفعل هذا وتتناول وجبات صحية وتتبع حمية غذائية خاصة لتشجع شريكك على الاهتمام بصحتها.

أشبع حاجتك بنفسك:

- إن أفضل طريقة لإشباع حاجتك هي أن تتأكد من أن شعورك بالواجب يتوازى مع قيمك، وأن قيمك تتناغم مع قيم شريكك وزملائك في العمل. فمثلاً، إذا كان لديك شعور قوى بالواجب نحو بلدك، فسوف تميل إلى العمل لصالح الحكومة أو الجيش. لكنك لن تتزوج فتاة تناهض الحكومة.
- تعلم أن تقول "لا"، وقلها مراراً. ف لديك نزعة وشعور بالواجب قد يستغله الآخرون، لذلك هون على نفسك وقل "لا".
- أعط الأولوية لصحتك، إذ لا يمكنك الوفاء بواجباتك أو التزاماتك إذا لم تمنح نفسك. وتناول فيتامينات متعددة وقل من تناول الكافيين إذا ما شعرت بأنك تحت وطأة الضغط. مارس رياضة المشى لعشرين دقيقة يومياً على الأقل. وتفكر ملياً، واكتب مذكراتك، أو اجلس في هدوء واستمع للموسيقى كل يوم. من المهم للغاية أن تقتطع وقتاً لنفسك تقوم فيه بما تحب.

إشباع حاجة شريك حياتك:

- ضع قواعد واضحة للتعامل مع شريكك. فمثلاً، قد تقول لها: "العشاء في السابعة مساء كل ليلة، وأتوقع حضورك ولا أعذار" أو "غير مسموح لزملاء العمل الاتصال بنا في المساء أو في غطلة نهاية الأسبوع إلا في الحالات الطارئة".
- أوجد القضية التي تناضلان من أجلها أو المنظمة التي تستمتعان بالاشتراك فيها. اختر نشاطاً واحداً تقومان به كي لا تبتعدا عن بعضكما أو تتضارب أهدافكما. فمثلاً، قد ترغبان في العمل لصالح البيئة، أو التطوع لمناصرة قضية ما أو التطوع في منظمة محلية. فأى من هذه الأنشطة سوف يفي بالفرض وفي نفس الوقت سوف تشبع حاجة شريكك لأداء الواجب وتقضى الكثير من الوقت معها.

■ قد تشعر شريكك بالواجب تجاهك أكثر مما تشعر به تجاه نفسها. لذا قد تمنى بصحتك أكثر من اعتنائها هي بصحتها. لذا فاطلب من شريكك أن تشجعك على أن تصبح أكثر لياقة وصحة بالذهاب إلى صالة التدريب أو ممارسة رياضة المشي معك. لقد فقدت أمي خمسة وعشرين رطلاً عن طريق تشجيعها لي على فقدان الوزن. ولقد كان شعورها بالواجب تجاه أبنائها أقوى من شعورها بالواجب تجاه نفسها.

■ امتدح شريكك لذاتها ليس فقط من أجل الأشياء التي تفعلها من أجلك. فمثلاً، بدلاً من أن تقول: "شكراً على إصلاح السياج." حاول أن تقول: "أنت كريمة جداً، أشكرك جزيل الشكر." كلما أحست شريكك بأنها لا تحصل على حبك مقابل ما تفعله لأجلك كلما ازداد إشباع الشعور الملح بالواجب لديها.

قصة "مالكوم". كان "مالكوم" يعاني من شعور غير عادي بالواجب نحو عمله. وعندما لجأ لاختصاصي تدريب على فنون التعامل مع الحياة، كان عدد ساعات عمله يصل إلى تسعين ساعة أسبوعياً وكان ذلك حملاً مفرطاً عليه، وكان قد خرج لتوه من المشفى بعد انهيار تام تقريباً. وقد أخبره الطبيب أن عليه أن يخفض عدد ساعات عمله وأن يفقد بعض الوزن ويهتم بصحته جيداً وإلا فإنه يخاطر بحياته. لم يشعر "مالكوم" قبل هذه الأحداث بحاجة إلى الاستعانة باختصاصي فن التعامل مع الحياة. لقد اعترف بأنه كان ينكر على الناس الاستعانة بمدرسين في مثل هذه الأمور، لكن "مالكوم" وجد نفسه غير قادر على القيام بالتغييرات الواجبة في نظام حياته. فما الذي يجبره على العمل طول اليوم؟ لماذا لا يستطيع أن يقطع وقتاً لنفسه؟ لماذا يكون لعمله الأولوية على كل شيء بما في ذلك صحته وأسرته؟ لقد قاده شعوره بالواجب والالتزام إلى حافة الموت.

لقد أعطى "مالكوم" كل شيء لعمله. فهو قلما يرى أسرته لأنه يعمل حتى وقت متأخر جداً. وعلاقته بابنيه المراهقين كانت علاقة سيئة. وعندما كان يجلس إلى جوار زوجته كان يفكر في عمله، كما كان يتحدث مع زملائه عبر هاتفه الخليوي، أو يتصفح بريده الإلكتروني للتعرف على أخبار العمل في عطلات نهاية الأسبوع.

لم يكن "مالكوم" متزوجاً في حقيقة الأمر فقد كانت خدعة. لقد تزوج العمل تماماً وكان شعوره بالواجب يقوده إلى العمل طول اليوم.

في البداية كان الهدف الأساسي لـ "مالكوم" هو تخفيض عدد ساعات عمله من تسعين ساعة إلى خمسين ساعة أسبوعياً. ولكي يحقق ذلك كان عليه التخلص من الشعور بالواجب تجاه عمله وأن يعطى نفسه أولوية على أى شيء آخر، ذلك أنه إذا لم يمتن بنفسه، فلن يكون قادراً على الوفاء بواجباته تجاه عمله وأسرته.

التحق "مالكوم" بنادى رياضى واستأجر مدرباً شخصياً متخصصاً في التغذية. وبدأ بتفصيل تغييرات صغيرة في نظامه الغذائي، كما بدأ تدريب المشى لمدة عشرين دقيقة على جهاز الجرى في الصالة الرياضية. وتدرجياً أضاف خمس دقائق أسبوعياً لمدة المشى حتى استطاع زيادة المدة إلى ساعة كاملة. كان التحدي التالي هو أن يكف عن الحديث في هاتفه الجوال وأن يبقى بعيداً عن حاسوبه في عطلات نهاية الأسبوع. بسبب تلك الإجراءات، وجد "مالكوم" وقتاً كبيراً لا يعرف ماذا يفعل فيه، فقرر أن يمضي بعض الوقت مع أبنائه وبدأ يسألهم عن الأشياء التي يحبون القيام بها، وكان أن قرروا الذهاب لصيد السمك معاً. أدرك "مالكوم" أنه لا يعلم شيئاً عن أطفاله، فلم يكن يعرف الأشياء التي يحبونها، وما هي اهتماماتهم ومخاوفهم. بعد تحرره من حاسوبه، أصبح لديه وقتاً أكبر لزوجته وأطفاله في عطلات نهاية الأسبوع. ثم طلب من أبنائه مرافقته في رحلة استكشافية في الغابة، وأصبح يصطحب زوجته للتنزه خارج المنزل. ويمكننا القول بأنه كان محظوظاً أن صبرت عليه طوال تلك الفترة. إن علاقته بزوجته لم يكن ينقصها سوى شيء من الاهتمام.

الآن يعمل "مالكوم" من أربعين إلى خمسين ساعة أسبوعياً، ويستمتع بعطلات نهاية الأسبوع مع أسرته. هو مازال يراوده ذلك الشعور القوي بالواجب لكنه يعلم أن عنايته بنفسه يجب أن يكون لها الأولوية، وإلا فلن يستطيع أن يكون نافعاً لأسرته. لقد اكتشف أنه أصبح أكثر إنتاجية في عمله لأنه أصبح أكثر استقراراً وقدرة على العمل. وبدلاً من أن يخيب أمل رئيسه، فقد تمت ترقيته على الرغم من أنه خفض عدد ساعات عمله للنصف.

لقد حافظ "مالكوم" على حياته وزواجه وعلاقته بأطفاله فقد من خلال تفهم الطريقة التي تقوده بها حاجاته وكيف يشبعها بطرق صحية.

١٥. الحاجة إلى أن تكون محقاً

أن تكون مرجعاً، أن تكون مصيباً، ألا تكون مخطئاً،

أن تكون مستقيماً، أن تكون مفهوماً

إذا كانت لديك حاجة إلى أن تكون مُحَقّاً، فأنت تحب أن تُشعر الناس بأنك "تعرف كل شيء" أو أنك مفكر كبير. قد تنزعج بشكل كبير إذا ما تسببت في خطأ ما وتحاول تجنب ذلك في جميع الحالات. وأنت لا تحب أن يخبرك أحد بأنك مخطئ، خاصة إذا حدث ذلك على الملأ، وغالباً ما ستحشد البراهين والدلائل لتساند رأيك. أما في علاقاتك الاجتماعية والعاطفية، فمن الصعب عليك أن تكون الجواد الخاسر في أي مناقشة. وأنت لا تتمتع بروح رياضية فكثيراً ما تعبس أو تغضب إذا لم يكن النقاش كما تريد. وفي العمل، ترفض الإذعان لأوامر شخص ما تشعر أنه ليس محقاً أو أنه أقل منك ذكاءً. فأنت شخص ذو مبادئ سامية وترى أن العالم سيكون مكاناً أفضل إذا ما كان هناك أناس أكثر التزاماً ويفعلون الصواب، أو ينظرون للعالم بنفس طريقتك. قد يكون لديك عقيدة روحانية أو دينية قوية. وعلى الأرجح لن ترغب في العمل لدى شخص أو شركة سيئة السمعة.

إشباع الحاجة من خلال الآخرين:

■ اطلب من أحد أصدقائك أن يتصل بك هاتفياً مرةً أسبوعياً ولدة ثمانية أسابيع قادمة كي يخبرك بفعل صائب فعلته. فيقول لك على سبيل المثال، "هل تذكر عندما حدث ؟..... حسناً، لقد كنت محقاً بشأن ذلك". أو اطلب منه مساندتك فيما تريد أن تكون محقاً بشأنه.

■ اطلب من أصدقائك وأسررتك أن يشيدوا بك عندما تكون محقاً. وأخبرهم بأنه لا مشكلة في أن يخالفوك الرأي، لكنك تفضل أن يقولوا: "إنك على حق.. لو كنت مكانك لفعلت مثلك". عندما تشبع حاجتك إلى أن تكون

محققاً، فسيكون سماع وجهات نظر الآخرين أيسر وأسهل بالنسبة لك. وسوف تجد أنه من السهل عليك أن تتركهم يقولون: "هناك وجهة نظر أخرى هي...." دون مقاطعتهم.

أشبع حاجتك بنفسك:

■ أحط نفسك بمن يوافقونك دائماً، وشجع جهود هؤلاء الذين يحفزونك لبذل قصارى جهدك. فلماذا تجالس الذين لا يتفقون معك أو لا يدعمون خططك وآراءك؟ لقد اعتاد "توماس ليونارد" مؤسس Coach U، والأب الروحي لفنون التعامل مع الحياة، أن يقول إنه يجب على الفرد أن يتجنب مثل هؤلاء، فهم أشخاص سلبيون يستهلكون الطاقة النفسية لغيرهم. لكن هل يعنى هذا عدم السماح مطلقاً بأى وجهة نظر مخالفة؟ كلا. إن ذلك يعنى أن الناس الذين سيختلفون معك يجب أن يفعلوا ذلك بطريقة مهذبة وأن يقدروا حاجتك لأن تكون محققاً، حتى إذا كنت على خطأ.

■ التحق بمنظمة أو نادٍ يدعم آراءك.

إشباع حاجة شريك حياتك:

■ اجعل الكلمة الأخيرة لشريكتك فى نهاية الحوار.

■ إذا دخلت فى مناقشة أو جدال مع شريكك فلتبدأ دائماً بعبارة مثل: "أنت محق قطعاً" (حتى إذا كنت لا تتفق معه/ معها، يجب أن تقول ذلك ومن أعماق قلبك فمن وجهة نظرها هي محقة بالفعل)، وعند إشباع حاجتها ستصبح قادرة على سماع وجهات نظر مخالفة. فعلى سبيل المثال، قد تقول لها: "أنت على حق (ثم سكتة طويلة) لو كنت مكانك لفكرت بنفس الطريقة ولتوصلت لنفس الرأى. وهناك وجهة نظر أخرى تقول... " تجنب استخدام كلمة "لكن" لأنها تدحض ما قبلها. لا تقل: "أنت محقة، لكن...." وبدلاً من ذلك قل: "أنت محقة، وهناك وجهة نظر أخرى...." استخدام كلمة

العطف "و" يعد أكثر شمولية، فهو يشير إلى احتمالية صواب وجهة نظر شريكك ويعطى متسعاً لآراء أخرى.

■ لا تتناقشا في الموضوعات الشائكة التي دائماً ما تثير الجدل. فمن الأفضل تجنب الموضوعات مثار الاختلاف بينكما، فإذا كنت ديمقراطياً وكانت شريكك جمهورية، فلا تتحدثا في الأمور المتعلقة بالسياسة. فإن مثل هذه المناقشات لا تنتهي نهاية سعيدة ولا داعي للخوض فيها من الأساس.

■ تحدثا في الموضوعات مثار الاتفاق بينكما، مما يعزز ويقوى علاقتكما.

قصة "سيسيليا". كانت لدى "سيسيليا" حاجة إلى أن تشعر أنها محقة. ولم تكن تقبل أبداً أن تكون الطرف الخاسر في نقاش ما وكانت دائماً صاحبة الكلمة العليا. وكانت تكره أن ينتقدها أحد، خاصةً إذا حدث ذلك على الملأ. كما أنها لم تكن تستسلم أبداً في علاقاتها الاجتماعية والعاطفية. ومن ثم فهي تجادل وتجادل حتى يذعن شريكها ويسلم برأيها. والحق أنها كانت طليقة اللسان وذكية جداً حتى في أكثر الموضوعات تعقيداً وتشابكاً، فكانت محقة أغلب الأحيان. لكن هذه الحاجة أثرت على حياتها بشكل كبير، فتكبرها الزائد وحاجتها لأن تكون محقة جعلها غير قادرة على تكوين أي صداقات في عملها. وبالرغم من ذكائها ومواهبها الرائعة، إلا أنها طردت ذات مرة من عملها لأنها نعتت رئيسها بالأحمق.

وفي المنزل لم تكن الأمور أفضل حالاً، حيث لم يكن لشريكها أي رأي في أي شيء، فكانت تقابل وجهة نظره وحاجاته بتجاهل تام مما أدى إلى انفصالهما. لقد اكتشفت "سيسيليا" أن العالم موحش بدون حب وافترقت كثيراً دعم شريكها لها. وبعد فترة وجيزة بدأت عملها الخاص، ومن ثم لم تعد مجبرة على تلقى أوامر من أحد. ثم إنها بدأت تواعد شاباً آخر لكنها هذه المرة كانت صريحة معه بشأن حاجتها لأن تكون محقة وطلبت منه أن يقول لها إنها على صواب حتى وإن كان لا يتفق معها في الرأي، ولقد نجح ذلك كثيراً.

فقد التحقت "سيسيليا" أيضاً بالمنظمة العالمية للأذكاء (Mensa) حيث استطاعت الاشتراك في مناظرات مع الآخرين في بيئة نقاش نموذجية. لقد أشبع ذلك حاجتها بشكل كبير، حتى أنها لم تعد بحاجة إلى أن تكثر من المناقشات والجدل في المنزل. وبعدها أشبعت حاجاتها في العمل وفي الحياة الاجتماعية، أصبحت "سيسيليا" الآن أفضل حالا وهو ما أهلها للفوز برجل تحبه ويحبها بالفعل.

١٦. الحاجة إلى الشعور بالأمن/الأمان

الالتزام بالعهود، التعهدات، الضمانات،

التأمين، الحماية، الثقة، الاستقرار

يحتاج ذوو الحاجة إلى الشعور بالأمان - إلى إبرام الوعود والالتزام بها. فإذا ما كانت لديك الحاجة إلى الشعور بالأمان، فإنك غالباً لن تشعر بالراحة إذا كنت مرتبطاً ولم تقدم لك شريكك/شريكتك وعداً بالزواج، ولن ترغب في أن تعيشاً معاً دون ميثاق الزواج. فلكي تشعر بالأمان، أنت بحاجة إلى معرفة متى سيحدث كل شيء وكيف. أما فيما يخص العلاقات العاطفية فأنت تتوقع من شريكك أن ترغب في نفس القدر من الالتزام والوفاء بالوعد والإخلاص. وقد تشعر بعدم الأمان إذا كان شريكك لا تريد أن تلتزم نحوك بالزواج. فأنت لا تريد أن تعيشاً معاً دون التوصل لاتفاق حول هذه النقطة لمدة أطول من الزمن. إذ إن العلاقة المفتوحة قد تجعلك تشعر بعدم الراحة. وفي العلاقات العاطفية، أنت بحاجة إلى الخصوصية وقد لا تسامح شريكك إذا ما واعدت آخرين أو تلاطفت مع غيرك. وفي العمل، أنت تريد راتباً ثابتاً أو عقداً يحدد متطلبات صاحب العمل وحقوقك عليه. وقد تشعر بعدم الراحة إذا عملت بنظام العمولة أو التعاقد الحر. فأنت على عكس الأشخاص ذوي الحاجة للحرية الذين قد لا يحبون التوقيع على عقد لمدة تتراوح بين عامين إلى خمسة أعوام. أما بالنسبة لك، فكلما طالت المدة كلما كان ذلك أفضل. فأنت ترغب في العمل لشركة ذات عوائد جيدة خاصة الشركات الطبية.

ومن الناحية المالية، أنت تفضل الرهون طويلة الأجل على الرهون ذات الفوائد المتغيرة قصيرة المدى. كما أنك تفضل شراء المنتجات ذات الضمانات طويلة المدة أو أن تشتري من شركات لها تاريخ خدمة متميز حتى تكون آمناً في حال حدوث أى عطل أو خلل. كذلك فأنت تتأكد دائماً إن كان بالإمكان إرجاع المنتج لأى سبب. وقد تعمل بجد كي تمتلك منزلك الخاص، وتفضل العيش فى منزل أصغر. تملكه على العيش فى منزل تدفع ثمنه بالتقسيط للبنك. كما قد تحتاج إلى مدخرات مالية تكفيك نفقات المعيشة على الأقل لمدة تتراوح بين ستة شهور إلى عامين حتى تشعر بالأمان مالياً.

إشباع الحاجة من خلال الآخرين:

- اطلب من أفراد أسرتك وأصدقائك المقربين أن ييلفوك بأنهم يحبونك مرة كل أسبوع ولثمانية أسابيع قادمة حتى تشعر بالأمان العاطفى.
- اطلب من رئيسك فى العمل تقريراً وظيفياً مكتوباً، واحصل على ورقة رسمية مكتوب بها كل شروط ومتطلبات العلاوات والعمولات. ثم طالب بتوقيع مديرك على عقد الوظيفة.
- اجعل كل الاتفاقيات خاصة مع الأصدقاء وأفراد العائلة مكتوبة، حتى لو كان الأمر هيناً فعلى سبيل المثال اكتب "أدين لك بخمسة دولارات" وذلك على قصاصة من الورق مع التاريخ والتوقيع.
- عندما تكون مستعداً للمضى قدماً فى علاقة جديدة، فاسأل شريكك عن مستوى الالتزام الذى تتوقعه منها وتصارحاً منذ البداية بكل ما يخص علاقتكما.

أشبع حاجتك بنفسك:

- العلاقة الحميمة تتطلب موافقة الطرف الآخر على الوفاء والإخلاص والتعهد بأن يبقى لك دون غيرك.
- تأكد من أنك فى وضع آمن من الناحية المادية: استشر خبيراً مالياً للتأكد

من أنك تسير على أساس مالى ثابت ولديك تأمين كاف لحماية نفسك، واستثمر فى مؤسسات مالية جيدة السمعة ومستقرة، ولتستثمر فى الودائع فهذا أكثر أمناً.

■ ليكن لديك مصدر ثابت للدخل، واحتفظ بنقود زائدة فى محفظة الطوارئ، وادخر بانتظام على الأقل ١٠ ٪ من دخلك. واحتفظ كذلك بنفقات ما بين ستة شهور إلى عامين فى حسابك البنكى.

■ تأكد من وسائل الأمان التى بحوزتك. احصل على نظام أمن جيد داخل بيتك وتأكد من وجود جهاز إنذار الحريق وكاشفات دخان فى المنزل. واشترِ سيارة ذات مواصفات أمان عالية ومساند هوائية واربط دائماً حزام الأمان. كذلك تأكد من الاشتراك فى خدمات الطوارئ لإصلاح سيارتك حال تعطلها وفى أى وقت. واحرص على أن يحصل كل فرد فى عائلتك على دورة تدريبية فى التنفس الصناعى.

■ تأكد من أن ممتلكاتك آمنة: ضع النفائس والوثائق المهمة فى صندوق آمن. واستخدم كارت ائتمان بنظام تأمين جيد يراعى حماية المشتري. اشترِ المنتجات ذات الجودة والضمانات الجيدة. وثبت نظاماً احتياطياً على حاسوبك.

■ حاول أن تعمل لدى شركة حسنة السمعة مقابل دخل مادي جيد، وإذا كنت تعمل لحسابك، فتأكد من أن تؤمن على نفسك ضد مخاطر العمل. احتفظ ببطاريات إضافية لهاتفك ولحاسوبك ولأى أجهزة محمولة أخرى.

إشباع حاجة شريك حياتك:

■ نظم مواعيدك مسبقاً ولمدة تصل إلى أسبوع على الأقل. ولا تنتظر اللحظة الأخيرة حتى تعلم ماذا ستفعل. فذلك سيعطى شريكك إحساساً بعدم الأمان.

■ أخبر شريكك أين ستذهبان وماذا ستفعلان، وإذا كنت تعدلها مفاجأة، فاحرص على أن تخبرها بتفاصيل ذلك، حتى تشعر بالراحة وترتدى شيئاً مناسباً.

■ لا تتضايق من شريكك إذا ألحت عليك بفكرة الزواج، فقد يكون ذلك هو ما يشعرها بالأمان الذي تفتقده ومن ثم تتأكد من أنك لن تتركها.

■ تعرف على الأشياء التي تشعر شريكك بالأمان. فهل تود أن تتصل بها هاتفياً مرة يومياً عند الغداء أو في المساء؟ قد تفضل شريكك أن تبعث لها برسالة حب تعبر فيه عن مشاعرك، وهو تقليد قديم جداً لكنها قد ترغب فيه.

قصة "ويندى": استعانت بى "ويندى" لأنها تنوى ترك وظيفتها والبدء فى عملها الخاص، ولكنها كانت مترددة. وكانت "ويندى" فى الثالثة والثلاثين من عمرها وكانت بحاجة إلى أن تجد رجلاً صالحاً كى تقيم معه أسرة. وكانت "ويندى" تواعد رجلاً ودوداً كريماً فى مستهل الخمسينات من العمر، ولكن لديه أطفالاً، وهو غير مهتم بإقامة أسرة وإنجاب أطفال. إلا أنه كان يحبها كثيراً وعرض عليها الزواج مراراً. واستمرت "ويندى" فى الضغط عليه كى يتزوجها وينجباً أطفالاً لكنه رفض. أما هى فلم تستطع الابتعاد عنه. كانت "ويندى" مشتتة على المستوى الشخصى والمهنى، والسبب فى ذلك كان حاجتها للشعور بالأمان، فلم تستطع ترك وظيفتها خشية عدم وجود المال الكافى لديها، ولم تستطع إنهاء تلك العلاقة الدافئة الآمنة. فهى تخاف ألا تجد شخصاً مثله أو أفضل منه.

ولأن الطريقة الوحيدة للتخلص من الحاجة هى إشباعها، فقد شرعنا فى التفكير فى طرق تشعرها بالأمان. فقد كانت "ويندى" تدخر الكثير من المال، كما أنها اقتصدت فى نفقاتها كى يكون لديها قدر ثابت من المال تمول به عملها الخاص. وقررت الاستمرار فى عملها النهارى والعمل لحسابها الخاص مساء وفى عطلات نهاية الأسبوع. كان ذلك ذكاء منها، فإنشاء قاعدة من العملاء يستغرق وقتاً أطول مما نتوقع. ثم كان عليها أن تواجه الجزء الأصعب، فقد توجب عليها أن تنهى علاقتها بذلك الرجل المهدب الودود. بالرغم من حبها الشديد له، فهما لا يتشاركان فى أهداف الحياة. لقد أنهت علاقتها به بكل لياقة متعلقة بأنها لن تستطيع الزواج منه؛ لأنها تريد رجلاً يرغب فى تكوين أسرة وإنجاب أطفال.

المرحلة التالية شملت التركيز على مواردها المالية، وكانت "ويندى" تمتلك المال الكافى مما جعلها تستقيل من وظيفتها وتبدأ عملها الخاص، ذلك مع وجود مدخرات تكفيها نفقات المعيشة لخمس سنوات. إلا أنها ما زالت تشعر بعدم الراحة بسبب اعتمادها المالى على مدخراتها، لذلك عملت نصف دوام بجانب مشروعها الخاص. وبمجرد شعورها بالأمان مالياً، انجذب إليها رجل يكبرها بعامين فقط يريد تكوين أسرة مثلها تماماً. وكانت مشكلته الوحيدة أنه - على عكس ما كانت تأمل - غير مقتدر مادياً. لقد تواعدا لسنوات قليلة بينما كان عملها الخاص ينمو، واستطاع هو أن يسدد ديونه. وأدركت أنها تحبه بصرف النظر عما يملكه من أموال وأنها مستعدة لتكون الراعى الرئيسى للأسرة. أدركت "ويندى" أن أمنها الشخصى فى أسرتها يرجع أساساً إليها. ولم يمانع زوجها فى أن تجنى مالا أكثر منه. وقد تزوجا أخيراً ويعيشان الآن حياة سعيدة. وبعد مرور عام، أخذوا يفكران فى إنجاب الأطفال.

١٧. الحاجة إلى المساندة

الحاجة إلى تلقى الدعم، العناية، الاحتضان، تلقى هدايا،
التشجيع، المساعدة، الرعاية، المؤازرة، توفير الإمكانيات،
الإنقاذ، التقدير، الاهتمام، الترحيب بك

إذا كنت من ذوى الحاجة إلى المساندة والرعاية فمن الأفضل أن ترتبط بشريك لديه حاجة متممة لحاجتك، أى أن يكون لديه الرغبة فى تقديم الدعم والمساندة للآخرين. فسيؤدى ذلك إلى حدوث توافق كبير بينكما بشرط أن تقدر الجهود الذى يقوم بها شريكك وألا تثقل عليه، وأن تشاركه ميوله أو إحداها على الأقل. فأنت تحب أن يعتنى بك وأن يهتم بك. وإذا كنت امرأة فأنت تحبين مثلاً أن يفتح لك باب السيارة. وإذا كنت رجلاً، فإنك تفضل زوجة تقليدية تعتنى بك وتطبخ لك وتقدم لك القهوة صباحاً وبجانب ذلك تعتنى براحتك ورفاهيتك. إذا كنت امرأة، فقد تنجذبى إلى رجل يعولك مادياً ويدعمك عاطفياً،

إلى شخص ما يعتنى بك ويعاملك بكل رقة وحنان، يقدم لك وروداً وهدايا أخرى، إلى رجل نبيل بحق مهذب وعاقل. أما في العمل، فربما تجددين أنك تبذلين قصارى جهدك عندما يتوفر لك مساعد ممتاز كي يدعمك ويتعامل مع المهمات والتفاصيل الإدارية. سوف يسهم وجود مدير مساعد أو مشرف في أن يجعلك تشعرين بأنك مركز الرعاية والاهتمام.

إشباع الحاجة من خلال الآخرين:

■ اطلب من خمسة من أصدقائك المقربين أو أفراد أسرتك أن يفعلوا شيئاً واحداً أسبوعياً ولمدة ثمانية أسابيع كي يظهروا لك اهتمامهم. يمكنك أن تطلب منهم أن يرسلوا لك هدية صغيرة أو وروداً، أو يعدوا لك العشاء أو يأخذوك خارج المنزل من أجل حضور حدث سيفاجئك.

■ اطلب من مساعدك أن يحضر لك القهوة أو الشاي صباحاً.

■ إذا كنت ستتقابل مع صديق أو زميل على الغداء، اعرض عليه دفع الحساب هذه المرة، على أن يتحمل هو نفقات المرة التالية (فذلك سيجعلك تشعر بإحساس الطف بكثير كما أنه أكثر تأدياً من مناصفة النفقات في كل مرة).

■ اطلب من زوجتك أن تقوم بعمل جلسات التدليك لقدميك أو ظهرك بانتظام. اجعل ذلك عادة لكما حتى تعتاد القيام بذلك بشكل أسبوعي دون أن تطلبه منها في كل مرة.

■ إذا أصر زوجك على تحمل نفقات الوجبات خارج المنزل فلتشكريه ولتظهرى له أنك تقدرين اهتمامه بك، وعليك أن تقابلي ذلك بإعداد العشاء في المنزل أو حجز تذاكر للمسرح أو أى دعوة أخرى.

■ اطلبى من الرجال الذين تتعاملين معهم أن يفتحوا لك الأبواب وأن يقربوا لك المقاعد، وأن يعلموا أنك تحبين أن تعاملين كسيدة.

- اطلبى من شريكك أن يرتب مواعيد للقائكما واجعليه يعلم دائماً أن ذلك يجعلك تشعرين باهتمامه بك.
- الجأ إلى أخصائى التعامل مع فنون الحياة ليساعدك على تحقيق أهدافك وأمانيك.

أشبع حاجتك بنفسك:

- اختر شريكاً سخياً معطاء عقلاً نياً يعتنى بك ويقدم لك ما تحبه.
- تواجد دائماً مع من يشجعونك ويتعاملون معك بأدب وود.
- اطلب ما تريده من الناس واشكرهم على ذلك بامتنان.
- استأجر مساعداً: من مدبرة منزل، أو مدرب شخصى تتدرب معه، أو حرفى يأتى مرة شهرياً لتصليح الأشياء فى المنزل والفناء، أو صبى من الحى يشذب لك العشب.
- قم بعمل شيء ما يومياً كى تشعر بالاسترخاء (استمتع بحمام ساخن، أعط نفسك وقتاً لكتابة المذكرات أو للتأمل، مارس رياضة المشى فى المنتزه.. إلخ)
- أصلح أو استبدل أو تخلص من أى شيء ممزق أو ملوث أو مكسور أو محطم فى بيتك.
- اذهب إلى منتجع أو اشترك فى صالة رياضية حيث تستطيع الحصول على حمام ساونا وبخار بانتظام. قلم أظافرك واعتنِ بقدميك وداوم على جلسة تدليك بشكل منتظم.
- رتب لإجازة تشمل الإقامة وجميع النشاطات الترفيهية الأخرى فى مكان ما تثق أن الخدمة به جيدة وأن العاملين به يجيدون فن الاهتمام بك ورعايتك، وبذلك يكون عليك فقط أن تذهب إلى هناك وتسترخى وتستمتع

إشباع حاجة شريك حياتك:

- اسأل زوجتك أو شريكك عن الطريقة التي تحب أن تعاملها بها. فعلى سبيل المثال، هل تحب أن تفتح لها الأبواب، أم هل تحب أن تفعل هي ذلك بنفسها؟
- قم بدعوة زوجتك على العشاء والوجبات المختلفة في مطعم أو مكان هادئ أو أرسل لها وروداً وهدايا وشيكولاتة وغير ذلك.
- انشر في أرجاء المنزل بطاقات لاصقة أو الصقها في أي جزء من حقيبة اليد أو الأوراق واكتب عليها عبارات رقيقة تتم عن حبك وتقديرك لها.
- قم بإعداد القهوة أو الشاي ولكن بالطريقة التي تفضلها زوجتك. وناولها كوباً من المشروب المفضل لديها وهي في الفراش.
- اترك زوجك نائماً بينما تجهزين الأطفال للذهاب إلى المدرسة.
- أعد مشروباً منعشاً أو خليطاً من المشروبات لزوجك عند عودته من العمل.
- تأكد من أن المنزل مرتب وجميل.
- استقبلي زوجك بقبلة وعناق.
- أعد له الحمام مع معطف الحمام ومنشفة.

قصة "ليسلى". كانت لدى "ليسلى" حاجة إلى الشعور بالرعاية والاهتمام، إلا أنها كانت دائماً ما تتورط في علاقات مع رجال يتوقعون منها رعايتهم والاعتناء بهم. وفي الحقيقة نجد أن ثقافتنا تجعل معظم الرجال يتوقعون أن تقوم النساء برعايتهم. دونت "ليسلى" قائمة محددة بالأشياء التي تريدها في الرجل الذي ترتبط به وبطرق الرعاية التي ترغب فيها. وكان مما كتبت أنها تود أن ترتبط برجل يسره أن يعد لها كوباً من الشاي ويحضره لها في سريرها، ويحصل على إجازة

من العمل إذا كانت مريضة كي يعتنى بها. ثم بدأت في البحث عن رجل مهذب يفتح لها الأبواب، ووجدته بالفعل، وكان يحب أن يعتنى بها حيث إن ذلك يشعره بالسعادة. لذا فإذا كانت تلك إحدى حاجاتك، فمن المهم أن تجد شخصاً يحب رعاية الآخرين والاهتمام بهم.

١٨. الحاجة إلى تطيبب المشاعر

الحاجة إلى الملاطفة، الاتصال، التدليل، الاكتناف، العناق،

التقبيل، التدليك، المداعبة

في الوقت الذي تعتبر هذه الحاجة فيه أمراً متعارفاً عليه عالمياً وموجوداً لدى البشر جميعاً، نجد أن بعض الأفراد يحتاجون إلى التطيبب والاكتناف والعناق والملاطفة أكثر من آخرين. فإذا كانت لديك هذه الحاجة فأنت شخص دافئ وودود. ففي علاقاتك العاطفية، لا تشعر بالإشباع والرضا التام إذا لم تحصل على تدليل واكتناف وعناق وقبلات بشكل كاف. وأنت تبادر بلمس الآخرين وتحبيهم بقبلة وعناق كبير. هناك أيضاً فروق ثقافية يجب أن تعلمها. فعلى سبيل المثال الإيطاليون يتلامسون ويتعانقون ويقبلون بعضهم أكثر من الألمان. فإذا كنت تنحدر من ثقافة أو من أسرة يكون التلامس والعناق الحار أمراً طبيعياً فيها، فقد تشعر بنقص ما إذا كان شريكك تنحدر من ثقافة أقل حميمية. فأنت بحاجة إلى أن تتعود شريكك تدريجياً على ما تعودت عليه. فبعض الأفراد يكرهون بشدة التلامس إلا من أزواجهم/زوجاتهم لذلك لا تفعل ذلك مع أفراد لا تعرفهم جيداً. وتجنب أن تطلب من زملائك في العمل مساعدتك على إشباع هذه الحاجة إلا إذا أحسست أن ذلك مناسب بالقدر الكافي.

إشباع الحاجة من خلال الآخرين:

- اطلب من أفراد أسرته وأصدقائك المقربين معانقتك بلطف عندما يقابلونك أو يزورونك.
- اطلب من حبيبته أن تعانقك لفترة كل ليلة حسبما تتفقان.
- بادر زوجتك بكثير من العناق والملاطفة.
- من الأفضل أن تتجنب طلب ذلك من زملاء العمل، حيث قد يرى البعض أن التلامس أمر شخصي وحميم وقد يساء فهمك. وفي بعض الحالات، قد يعتبر ذلك مضايقة جنسية. إلا إذا كنت في بيئة يشيع فيها التلامس الجسدي. واستخدم بصيرتك واحساسك، وإذا كنت لا تعلم مدى مناسبة ذلك، فلتستأذن من الطرف الآخر أولاً.

أشبع حاجتك بنفسك:

- انتظم في جلسات تدليك أسبوعي مع معالج متمكن، فسوف يجعلك ذلك تشعر بإحساس رائع. وجرب أنواعاً متنوعة من التدليك (الريكي أو الرياضي أو السويدي، كذلك التدليك الارتكاسي لليدين والقدمين) حتى تجد النوع الملائم. لا تستقر على أحد هذه الأنواع إلا إذا أحسست بالارتياح إليه، فالأفراد المختلفون يفضلون أنواعاً مختلفة من التدليك. وتزداد أهمية التدليك لغير المتزوجين والذين لا يعيشون علاقات عاطفية في حياتهم فلا يجد من يشبع له هذه الحاجة، وبالتالي لا مفر أمام هؤلاء من الاستعانة بمتخصص.
- كن محاطاً بأشخاص ودودين دافئى المشاعر يعبرون عن حبهم بالتقارب الجسدي. انضم إلى هؤلاء الذين يحبون التلامس والعناق. وستجدهم في أماكن مثل دور المسنين ومستشفيات الأطفال والجماعات الدينية وملاجئ حماية الحيوانات.

- اختر شريكاً بحيث يكون ممن يحبون تدليل الآخرين وبالتالي يستطيع إشباع حاجتك بشكل تلقائي.
- لا تربط بين العلاقة الزوجية والرغبة في الحصول على إشباع لحاجتك من التدليل.
- قم بتقبيل زوجتك وعانقها بحنان كل يوم قبل ذهابك وبعد عودتك من العمل.
- اذهبا سوياً إلى دورة لتعلم كيفية عمل جلسات التدليك أو التدليك الاسترخائي للقدمين والأطراف، وبالتالي تشبعا هذه الحاجة بشكل منتظم ودورى وتتعلمتا المهارات اللازمة للحصول على الاسترخاء النفسى من خلال اللمس.
- اشرح لزوجتك الطريقة التى تريد أن تدلك بها كي تشبع حاجتك. فهناك من يحب العناق الخفيف وهناك آخرون يحبون العناق والمصافحة القوية. بعض الأفراد يحبون لمس ظهورهم ورؤوسهم بأظافر الأيدي، وآخرون يحبون الملاطفة الخفيفة. تأكد من أنك أوضحت لشريكك الطريقة المفضلة لديك على نحو دقيق، فلا توجد هناك طريقة أخرى لتعلم بها ذلك إلا إذا قمت أنت بشرحها لها.

إشباع حاجة شريك حياتك:

- اسأل شريكك أو زوجتك كيف تحب أن تدللها. هل تريد حضناً قوياً أم لمسة رقيقة؟ هل تحب تدليك ظهرها بأظافر يديك أم تحب التدليك بالزيت؟
- داوم على معانقة زوجتك كلما افترقتما وحينما تلتقيان ثانية.
- فاجئ زوجتك بهدية على إجادتها للتدليك كلما أمكن ذلك.

■ احصل على دورة تدريبية في التدليك، وتعلم كيف يقوم المحترفون بذلك، وجرب مهاراتك الجديدة مع شريكك.

■ قم بتدليك شريكك لمدة دقيقة أو اثنتين كلما أتحت الفرصة وعندما تكون شريكك جالسة إلى حاسوبها، فقم بالتربيت على كتفها برفقة.

قصة "جينيفر". "جينيفر" مطلقة في الأربعينات من عمرها وأم لطفل في سن المراهقة. تعيش في مدينة صغيرة في أحضان الجبل وتعمل من منزلها. رحل ابنها مؤخراً إلى الجامعة، فأصبحت وحيدة في المنزل تعاني العزلة والوحدة. زارت "جينيفر" رغبة في الخروج من الروتين اليومي لها وأملًا في إيجاد علاقة عاطفية جيدة تملأ عليها حياتها. كانت "جينيفر" تحب عملها ومنزلها لكنها كانت تشعر رغم ذلك بالعزلة ولم تكن تعرف الكثير من الناس في مدينتها الصغيرة. تناقشنا حول حاجاتها الوجدانية وتوصلنا إلى أنها بحاجة إلى التدليل. فقد اعتادت أن تعانق ابنها عناقاً حاراً، ولكنه ليس موجوداً الآن فلا عناق ولا قبلات. لقد شجعت "جينيفر" على إشباع حاجتها إلى التدليل فوراً عن طريق الحصول على جلسات تدليك أسبوعية. وقد وجدت زميلاً لها يتعلم في مدرسة تدليك محلية ويحتاج إلى شخص ما ليتدرب عليه. فتطوعت لتكون تلميذته. طلبت منها أيضاً أن تجد صديقة تعانقها - صديقة ترحب بذلك. بحثت "جينيفر" وسط صديقاتها واستقرت على إحداهن. في البداية كانت محرجة من أن تطلب ذلك، إلا أنها تشجعت وأخبرت صديقتها أنها لا تستطيع أن تحيا دون عناق. سألتها إن كانت تمانع في أن تعانقها برفقة لدقائق قليلة. ابتهجت صديقة "جينيفر" ورحبت بطلبها كثيراً، كما أصبحت تعانقها عناقاً حميماً طويلاً كلما تقابلتا. اتضح لي بعد ذلك أن "جينيفر" بحاجة إلى التعرف على رجل في مثل حنانها وصفاتها لكن هذا لم يكن ليحدث في مجتمعها المحلي فمعظم الرجال إما متزوجون أو متقاعدون أو لا يناسبونها. كان عليها أن تجد طرقاً للتعرف على رجال يستحقونها، فبدأت المواعدة على شبكة الإنترنت. بعد التعرف على عدد من الرجال، وجدت منهم من يصلح شريكاً لها وبدأت في مواعده.

١٩. الحاجة إلى أن تكون ذا فائدة/ أن تكون مطلوباً

الحاجة إلى أن تعتني بالآخرين، وأن ترعاهم، أن تعطى،
أن تكون شهماً، ألا يستغنى عنك، أن تكون خدوماً

إذا كان لديك الشعور بالحاجة إلى أن يستعين بك الناس فأنت شخص سخى معطاء كريم وتشعر بسعادة بالغة حينما تخدم الآخرين أو تهتم لأمرهم. فأنت غالباً تميل إلى مساعدة الأصدقاء والجيران المحتاجين. وأنت شخص لطيف خنون معطاء تبحث عن طرق لمساعدة الناس وتخطو خطوات واسعة للمساعدة عندما يطلب منك أحدهم صنيعاً. أما فيما يتعلق بعلاقاتك العاطفية، فأنت تجيد دعم شريكك لتحقيق أهدافها وأمانيتها، وتمنحها وقتك وجهدك دون أنانية. وأنت أب رائع فأنت تستمتع بإشباع حاجات أطفالك ورعايتهم. ففي العلاقات الاجتماعية والعاطفية، يمكن أن تكمل هذه الحاجة من خلال الحاجة إلى أن تكون محبوباً مدلاً ومحل اهتمام. وفي العمل، قد تجد نفسك سعيداً في الوظائف الخدمية مثل أن تعمل طبيباً أو ممرضاً أو جليسة أطفال أو رجل إطفاء أو مديرة منزل أو معلماً أو مستشاراً أو ناشطاً اجتماعياً أو مساعداً تنفيذياً أو مورداً للأطعمة أو متعهد توريد. إذا كنت تسعد برعايتك للآخرين، إذن فلتبحث عن شخص يحتاج إلى أن يكون محل اهتمام ورعاية. أما إذا أحسست أن علاقاتك العاطفية سيئة أو غير متكافئة لأي سبب، فالجأ فوراً لمعالج أو استشاري جيد.

إشباع الحاجة من خلال الآخرين:

■ أبلغ الأسرة والأصدقاء والزملاء أنك مستعد لمساعدتهم، واطلب ما تريده منهم بشكل محدد مقابل المساعدة التي تقدمها. فمثلاً بإمكانك أن تقول: "يسرني أن أجالس أحفادك كل أسبوع، وسأكون ممتناً إذا قمت بتوصيلي من وإلى البيت، أو إذا أعددت لي العشاء". فالأفراد ذوو الحاجة إلى خدمة الآخرين غالباً ما يكونون محل ثقة من الأصدقاء والأسرة.

من المهم ألا تقوم بأى تضحيات كبيرة من أجل مساعدة الآخرين. ضع خطوطاً فاصلة وقواعد لا يتعداها الآخرون فيما يخص وقتك ومواردك.

- أخبر أصدقاءك وأسررتك وزملاءك أنك تفضل أن يظهرُوا تقديرهم لما قمت به من خدمات من أجلهم. وكن دقيقاً فى ذلك وأبلغهم أن يقولوا لك على سبيل المثال: "شكراً على مساعدتك، فلم تكن نستطيع أن نفعل ذلك بدونك."
- اعرض مساعدتك أو تطوع فى جمعية خيرية محلية أو مستشفى أو كنيسة.
- قدمى بعض الطعام لشخص ما يعانى من المرض أو توفى أحد أفراد عائلته وتشعرين بأنه بحاجة للرعاية.

أشبع حاجتك بنفسك:

- اختر الشريكة التى تقدر ما تقوم به ولا تستغلك أو تستغل دعمك المتواصل لها. تعلم أن تقول "لا" إذا طلب منك شىء لا ترغب فى القيام به.
- وضع الطريقة التى يمكن للآخرين أن يشكروك وأن يقدرُوك من خلالها نظير مساندتك وخدماتك لهم. تعلم كيف ترد على كلمات الثناء بالامتنان الكافى.
- أخبر رئيسك فى العمل وزملاءك كيف يمكن أن يعبروا عن امتنانهم لما تفعل من أجلهم.
- لا تدع أحدهم يقطع خلوتك. حدد الوقت المناسب للاتصال أو الزيارة.
- إذا لم تكن تعمل فى مهنة خدمية، فإن أقل مجهود تقوم به لإشباع هذه الحاجة سوف يحدث معك فرقاً، لكن هذا الإشباع لن يدوم طويلاً. لذا يمكنك الانضمام إلى أى من برامج التدريب حتى تغير مهنتك.
- إذا كنت تحب عملك ولا ترغب فى تغييره مع أنه لا يشبع حاجتك، فلتتطوع فى جمعية أو منظمة خيرية. تطوع بالعمل فى مستشفى أو دار مسنين أو ملجأ للحيوانات.

■ قم بزيارة إحدى الجمعيات الخيرية في إجازاتك أو تبرع بوقتك ومالك وخبرتك للأعمال الخيرية في إحدى البلدان النامية.

إشباع حاجة شريك حياتك:

■ وجه الشكر إلى شريكك نظير مساعدتها ودعمها لك. وأظهر لها تقديرك وامتنانك بكتابة عبارات الشكر أو بالعناق أو ما تراه ملائماً. فكلما زاد امتنانك لها، زادت مساعدتها لك في المستقبل.

■ لتضع في حسابك أن شريكك قد تعرض عليك المساعدة في حين أنها لا تملك لا الوقت ولا المال. فالأفراد ذوو الحاجة إلى مساعدة الآخرين قد يضعون أنفسهم في مواقف حرجة فقط من أجل تقديم المساعدة. فلتأكد أن شريكك تهتم بنفسها ولا تهتم بك فقط. على سبيل المثال، قل لها: "نعم أود أن تساعدني في ذلك، لكن عليك أولاً أن تتألى قسطاً من الراحة."

■ أخبر شريكك صراحة أنه لا توجد مشكلة في أن ترفض شيئاً طلبته منها. فمثلاً إذا أردت أن تقوم شريكك بإحضار الملابس من المفصلة، فلتقل لها: "إذا كان لديك متسع من الوقت، فهلا أحضرت الملابس من المفصلة وأنت في طريقك للبيت. وإذا لم يكن لديك وقت، فسوف أحضرها بنفسى غداً."

قصة "رالف". لا يستطيع "رالف" صد أي شخص يطلب منه المساعدة. إلى درجة أنه بدأ يهمل صحته ومصالحه. كان "رالف" يعمل في ثلاثة أماكن وكان يمزح قائلاً إن العمل لمدة أربعين ساعة في الأسبوع يعتبر بمثابة إجازة له. كان "رالف" يعمل لساعات طويلة، وإذا طلب منه أحد المعارف أو الأصدقاء معروفاً، فإنه يقدم مساعدة الآخر على مصالحه فيترك عمله ويذهب لتقديم المساعدة. ولم يكن "رالف" يضع أي قواعد للتعامل بينه وبين الآخرين ولم يكن له وقت يخلو فيه لنفسه ويفعل فيه ما يحب، ذلك أنه كان يحب - وبصدق - مساعدة الآخرين. وكان لزاماً على "رالف" أن يتوقف عما يفعله خاصة بعد تعرضه لأزميتين قلوبيتين.

أصر طبيبه أن عليه تخفيض عدد ساعات عمله الأسبوعى إلى خمس وثلاثين ساعة. أدرك "رالف" أن عليه سماع تعليمات الطبيب ، فهو يخشى ألا يعيش ليرى ابنه ذا الأعوام العشرة يكبر أمامه. لذا قرر "رالف" أخيراً أن يستعين بى.

بدأنا العمل على وضع بعض قواعد التعامل مع من حوله. وأخبرته بأن عليه أن يغادر المكتب فى الخامسة مساء مهما حدث. وإذا طلب أصدقاؤه أو زملاؤه المساعدة، فعليه أن يخبرهم أنه لا يستطيع أن يمنحهم أكثر من خمس دقائق. وطلبت منه أن يعمل وفقاً لمؤقت زمنى حتى لا يضيع وقته بلا فائدة. وحينما يدق ذلك المؤقت فإن عليه أن ينهى المحادثة بلباقة وأدب قائلاً، "لقد استمتعت بالحديث معك يا "جو"، لكنه يجب على أن أعود إلى عملى الآن". وجد "رالف" أنه يستطيع تقديم خدمات أكثر فى فترة زمنية أقصر عن طريق تنظيم الوقت. هذه الطريقة وفرت له ما بين عشرة إلى عشرين ساعة أسبوعياً .

بدأ "رالف" أيضاً فى قضاء بعض الوقت فى تدريب طاقم العمل. وبهذا شعر بسيطرته على الأمور، فهم الآن يستطيعون أداء مهامهم بصورة أفضل. لقد وفر هذا أيضاً عشرين ساعة أخرى من وقت "رالف" فى الأسبوع، وبالتالي استطاع تخفيض عدد ساعات عمله إلى أربعين ساعة أسبوعياً، وقل الجهد الذى كان عليه أن يبذله. لقد أسهمت تلك الإجراءات فى إضفاء السرور على الطبيب وكذلك على أسرته بعدما أصبح يقضى معهم وقتاً أكبر. لقد أدرك "رالف" أنه من خلال إشباع حاجاته يمكن للآخرين أن يشعروا بالسعادة. لقد زادت سعادة فريق العمل الذى يرأسه "رالف" وكذلك زاد الحافز لديهم بعدما أحسوا أنهم أهل ثقة ويمكن الاعتماد عليهم فى أعمال ومهام ليست بالهينة، كما أصبحت أسرته أكثر سعادة لوجوده معهم على العشاء. وعندما أصبح من حوله سعاداء، شعر "رالف" بدوره بالسعادة وبذلك سادت البهجة والمسرة الجميع.

٢٠. الحاجة إلى الفوز

الحاجة إلى أن تكون الأول، أن تكون الأفضل، أن تتخطى، أن تهزم، أن تتقن، أن تغلب، أن تقنع، أن تنجح، أن تحصد الجوائز، أن تنتصر، أن تكون لك الغلبة، أن تظفر

إذا كانت لديك حاجة إلى الشعور بالفوز، فأنت تريد دائماً أن تكون الفائز سواء في العمل أو اللعب. قد لا تتمتع بروح رياضية عند الخسارة؛ لأن لديك رغبة فطرية في أن تكون الأفضل في كل المواقف الشخصية أو المهنية. وفيما يتعلق بعلاقاتك العاطفية، فأنت تحب الإمساك بزمام الأمور. وقد يكون من الأنسب لك أن تتزوج من تعطيك إحساساً بأنك الأكثر ذكاءً، والأغنى من الناحية المادية، وتترك لك تصريف الأمور واتخاذ القرارات. لا بد أيضاً أن تتفهم شريكك أن عملك هو الأهم عندك. فإذا كانت لديها هي الأخرى حاجة إلى الفوز فإن صراعا حامى الوطيس سوف ينشب بشكل مستمر بينكما. فسماتك التنافسية تحثك على العمل باجتهاد أكثر منها. وستفعل كل ما بوسعك لتكون في المقدمة.

إشباع الحاجة من خلال الآخرين:

■ تعلم لعبة ما ثم أقم مسابقة أسبوعية تمارس فيها هذه اللعبة مع أصدقائك. وإذا ما كنت متميزاً في لعبة الشطرنج على سبيل المثال فقم باستضافة أصدقائك في أحد الأيام كل أسبوع. وفي الغالب ستفوز وينتهي ذلك المساء وقد ربحت جائزة وأشبعحت حاجتك. فإحدى عميلاتى كانت تحب لعبة "البونكو" مع صديقاتها وكانت تقضى وقتاً رائعاً بجانب إشباع حاجتها إلى الفوز. فأشبع هذه الحاجة بطرق مختلفة وممتعة.

■ اشترك في نادٍ للتنس أو الأسكواش أو أى رياضة تستطيع أن تربح فيها المباريات والدورات بانتظام.

■ لا عيب في ممارسة هواية مع منافسين أقل مهارة حتى تضمن التغلب عليهم. فالأهم هو إشباع حاجتك. فإذا ما شعرت أن ذلك ليس عادلاً، فلتتذكر أنك أيضاً تخدم اللاعبين الآخرين بتوفير خصم قوى لهم يتعلمون منه.

■ إذا كنت تحب الفوز في المواقف والأمور التي تتطلب الذكاء وقوة العقل، فيمكنك أن تلعب لعبة السودوكو أو أى لعبة ذهنية أخرى.

أشبع حاجتك بنفسك:

■ تجنب الزواج ممن هو فى مستواك أو من هو أعلى من مستواك. أو على الأقل، فلتأكد من أنك تشعر بأنك أعلى من شريكك وأنه يحب الوضع هكذا. الأمر الذى قد يبدو مزعجاً أن النساء دائماً تفضل أن تتزوج ممن هو أعلى منها فى كل شيء، ولكنها الحقيقة على أى حال. لقد قرأت ذات مرة كتاباً لسيدة أسترالية ذكرت فيه أنك إذا تزوجت رجلاً أفضل منك من الناحية العلمية والمهنية والمادية، فإنك تضعين نفسك فى موقع أدنى منه منذ البداية. فإذا أتى وقت للاختيار، فإن عمله سيكون الأهم، فأراؤه ستكون الأفضل... وهكذا. ولقد أفادنى ذلك كثيراً فطالما أردت شريكاً متكافئاً معى. فلم أكن أريد أن أكون الشخص الأدنى. وإذا أردت زيجة متكافئة، فلتتزوج شخصاً متكافئاً معك وليس أعلى منك. وإذا كانت لديك الحاجة إلى الفوز، فقد تصبح أكثر سعادة حينما تجد نفسك الأكثر إنجازاً.

■ إن زواج المرأة التى لها حاجة إلى الفوز أو إلى أن تكون الأفضل من رجل أعلى منها ليست فكرة سديدة. فتزوجى من شخص يكون الأفضل فى الأمور التى لا تهتمين بها. فقد يكون زوجك على قدر أفضل من العلم، ولكنك أفضل موسيقية. أو تزوجى من شخص يحب الإنجاز ولا يحب التنافس مثلاً.

■ حدد أهدافاً واقعية يمكن تحقيقها من خلال الاجتهاد والمراة المستمر.

■ احتفظ بسجل دائم لجميع انتصاراتك.

■ حول هزائمك إلى انتصارات. فعلى سبيل المثال، كان أحد مديرى المبيعات يكره رفض العملاء لسلعته عند قيامه بالدعاية لها. فاقترحت عليه أن يحصى كم مرة يواجه فيها بالرفض وكم مرة بالقبول. وقد وجد أنه من أجل بيع منتج واحد يضطر إلى القيام بالدعاية لحوالى خمسين شركة. إذن فهو يواجه تسعة وأربعين رفضاً قبل أن يواجه قبولاً واحداً. وبدلاً من أن يحصى عدد مرات القبول فقد بدأ فى إحصاء عدد مرات الرفض،

فكان يقول، "نعم، لقد حصلت على أول رفض، لم يتبق سوى ثمان وأربعين مرة أخرى." إنها تشبه اللعبة الذهنية، ولكن قد يتدهور مستوى المبيعات، ويجدى ذلك فقط في الحفاظ على التركيز.

■ وبالمثل، فإن أحد الطلاب الباحثين عن عمل، كان قد تلقى قدراً كبيراً من خطابات الرفض، وبدلاً من أن يصاب بالإحباط، قرر أن يأخذ ما حدث بروح رياضية وأن يجعله شيئاً يضحك ويبتهج كلما تذكره فعلق هذه الخطابات على جدران مهجع الطلبة حتى يراها الجميع (وهذا الأمر علامة على الشجاعة). وكان قد علق حوالي خمسة وثلاثين خطاباً قبل أن يجد أى عمل. فكان فوزه بفرصة عمل بعدها أعظم لأنه أشرك الجميع معه في هذه الحالة.

إشباع حاجة شريكك:

■ إذا كان شريكك مصاباً بخيبة الأمل، فلتبحث له عن جوانب إيجابية ولتحول مشكلاته إلى لعبة يفوز فيها أو يتهزم، وذلك بروح رياضية ودون إحباط.

■ صنع مع شريكك أهدافاً واقعية يمكن تحقيقها. فمثلاً، اتخذوا قراراً بادخار ٢٥٠ دولاراً شهرياً. وإذا ما ادخرتما ٢٠٠ دولار، فقد انتصرتما وحققتما الهدف.

■ من الطرق الرائعة؛ طريقة النجمة الذهبية، فلتضع نجمة ذهبية لشريكك على تاريخ اليوم الذي حققت فيه إنجازاً أو نصراً. واسألها أن تحدد أهدافها وكلما حققت هدفاً ضع نجمة على تاريخ اليوم (من ذلك مثلاً: الامتناع عن التدخين، تمشية الكلب، أن تلتهم كل طعامها). قد يبدو ذلك سخيفاً، ولكن ذلك يجدى مع الكبار وليس فقط مع الصغار. فقد كان لدى أخت زوجي خريطة نجوم على الحائط بها جزء كبير لابنتيها وجزء صغير لزوجها وكان عليه أن يضع ملابسه المتسخة في السلة وألا يلقيها على الأرض. وقد أجدى ذلك نفعاً. كما أنه كان يحصل على مكافأة - مثل ابنتيه تماماً - كل أسبوع كلما تحسنت أفعاله. وكانت مكافأته الأولى أنه حصل على وقت

"للسكينة والاستجمام"، فذهب إلى المقهى ليقرأ الصحف. وقد أشبع ذلك حاجته إلى السكينة وفي نفس الوقت أشبع زوجته حاجتها إلى الترتيب.

قصة "أنا". "أنا"، محاسبة في الثانية والثلاثين من عمرها، لديها حاجة ملحة إلى الفوز. كانت "أنا" تتسم بروح تنافسية عالية على المستويين الشخصي والمهني. وقد عملت طويلاً وبجد كي تحقق النجاح في عملها، لكنها واجهت صعوبات كثيرة في علاقاتها العاطفية. لم تستطع "أنا" إيقاف نفسها عن التنافس مع الرجال الذين أحببتهم. لقد حاولت جاهدة ولكنها كانت تنتهي في نهاية الأمر وقد أبعدت شريكها عنها لنفس السبب. وخلال إحدى علاقاتها، كانت تريد أن تكون الأفضل. لكنها عندما انتبهت إلى أن حاجتها إلى الفوز تؤدي بها إلى التصارع مع شريكها، أخذت تضحك. ثم قررت أنه قد حان الوقت لإيجاد طرق صحية بشكل كاف لإشباع هذه الحاجة. قررت "أنا" أن تمارس لعبة الورق مع مجموعة من صديقاتها بشكل أسبوعي حتى تشبع ميلها التنافسي. وقد نجح ذلك بالفعل حيث أثبتت لنفسها أنها لاعبة ماهرة وغالباً ما كانت تفوز. لقد استمتعت صديقاتها بالصحبة ولم يمانعن أبداً في أن تكون هي الفائزة دائماً.

ومع إشباع حاجاتها، لم تعد تتنافس مع من تواعدهم، وانجذب إليها على الفور رجل وسيم، وكان لاعب محترفاً في كمال أجسام ومدرباً شخصياً عشقها على الفور. وبما أنهما لا يعملان في نفس المجال، فلم تشعر بالحاجة إلى التنافس معه. كان يأخذها من مكانها ويحملها إلى السرير لتتال قسماً من الراحة عندما تعمل بجد ولدة طويلة. وقد تزوجا وهما الآن يعيشان في سعادة، ومازال يحملها بخفة ورشاقة إلى غرفتها في الأعلى من أجل إسعادها.

٢١. الحاجة إلى العمل

أن تكون مشغولاً، الاجتهاد، أداء المهام، الممارسة، أن تكون لك مهنة أو حرفة، أن تكدح، أن تنفذ الخطط، الأداء الجيد، الإنتاج، الإيجابية

إذا كنت لا تستطيع الجلوس للراحة، وتفضل فعلاً أن تكون مشغولاً دائماً، فلديك حاجة إلى ممارسة العمل وإلى أن تكون مشغولاً. وإذا ما حصلت على إجازة، فإنك لن تستلقي على الشاطئ لتشرب عصير المارجريتا. بل إنك تستكشف المكان وتشاهد المناظر أو قد تشترك في التدريب على الفوص. وإذا ما كنت تقضى الإجازة في منزل أحد أفراد العائلة، فإنك قد تشعر بالملل وعدم الارتياح إذا لم تجد شيئاً تفعله. وستصبح أسعد إذا عرضوا عليك أن تطلّي سياج الحديقة أو أن تصنع لهم اللازانيا التي يحبونها. لكن حاجتك لأن تكون مشغولاً قد تسبب للآخرين شعوراً بعدم الراحة خاصة إذا أحسوا أنهم غير قادرين على مجاراتك، أو إذا ما أرادوا الحصول على بعض الراحة والاستجمام أو القيام بأى شيء آخر. إن أهم ما يجب أن تتفهمه هو أن العمل ذاته يوفر لك السكينة. ففيما يخص العلاقات العاطفية، سيكون من الصعب على شريكك أن تجد وقت فراغ إذا ما حاولت مجاراتك. فلتخبر شريكك بأنه لا ينبغي لها أن تجاريك فيما تفعل. فأنت بحاجة لإيجاد عمل يتفق مع ما تحب وإذا ما عثرت عليه فستكون سعيداً جداً لإشباع حاجتك إلى العمل وإلى القيم الأساسية معاً. وحينئذ قد يراك الناس جاداً بعملك إلى درجة الإدمان. فتأكد من ترتيب أمورك والاهتمام بصحتك ومصالحك مع تخصيص وقت لتوطيد علاقاتك بمن حولك أيضاً.

إشباع الحاجة من خلال الآخرين:

■ عند زيارتك لوالديك أو لأصدقائك، أخبرهم أنك تفضل عدم الجلوس بلا شيء تفعله، فهل لديهم ما يمكنك القيام به. ولتقترح عليهم ما يمكنك فعله. (تولت أختي وزوجها إعادة تنسيق حمام أمى عند زيارتهما لها في عيد الميلاد).

أشبع حاجتك بنفسك:

- عند السفر خذ معك ما يشغلك مثل غزل الخيوط أو الكتابة أو الرسم.
- اختر العمل الذى يشبع حاجاتك ويتوافق على الأقل مع أحد قيمك الأساسية.
- افصل بين وقت العمل والوقت المخصص لأسرتك حتى لا يطفئ أحدهما على الآخر.
- اعتن جيداً بصحتك ومصالحك.
- مارس أعمالاً ومهام وهوايات خاصة فى المنزل لإشباع حاجتك كما تفعل فى العمل.

إشباع حاجة شريكك:

- اكتب لشريكك قائمة بالأشياء التى يمكن أن تشغل بها داخل المنزل.
- حددا هدفاً قائماً على قيمة مشتركة بينكما وابتكرا عملاً تنفذهانه سوياً.
- لا تجعل حاجة شريكك إلى العمل تؤثر عليك، ولكن حدد ساعات عملها وساعات تواجدها بالمنزل. فعلى سبيل المثال: "العشاء سيكون جاهزاً فى الساعة مساء كل ليلة وأتوقع أن تكونى فى المنزل فى الموعد."
- شجع شريكك وادعمها فى عملها أو مهنتها.
- تفهم أن شريكك قد لا تستطيع البقاء لمدة طويلة دون وجود ما يشغلها. هذا ليس أمراً شخصياً، فهى لا تستريح إلا عندما تفعل شيئاً ما.
- احصل على إجازة حيث تقومان فيها بعدد من الأنشطة.

قصة "مايكل". كان لدى "مايكل" حاجة إلى ممارسة العمل وإلى أن يكون مشغولاً، وكذلك حاجة إلى الكدح باستمرار. علاوة على ذلك فقد كان يسعى إلى الكمال. ويعمل "مايكل" فى الإنشاءات والتعمير. وعندما كان يشرع فى مشروع

ما، فقد كان يعمل بلا هوادة ما بين ثمانين إلى تسعين ساعة أسبوعياً. وقد تمت ترقبته إلى مدير موقع. وعندما كان يحصل على إجازة، كان يحب دوماً أن يفعل شيئاً ما مثل تعلم الفوص أو تسلق الجبال أو التزلج. ولم يكن يستطيع قبول فكرة الاستلقاء على الشاطئ دون أن يقوم بأى شيء لمدة أسبوع. فبعد خمس عشرة دقيقة فقط، ينتفض باحثاً عن شيء ما ليفعله. لقد ساعدت هذه الحاجة "مايكل" على النجاح فى العمل، ولكنها جعلته غير قادر على إقامة علاقات عاطفية جيدة. فلم يكن لديه الوقت حتى لإيجاد امرأة يواعدها. وقد أوضحت له أنه إذا لم يكن لديه نصف ساعة لزيارة مدرب كى يعرض عليه الأمر، فإنه بكل تأكيد لن يجد فرصة لإقامة علاقة مشبعة. كان عليه أن يتوقف عن شغل كل وقته بالعمل والبدء فى إفساح مكان للحب والحياة. ألححت عليه أن يترك ثلاث أمسيات أسبوعياً دون أن يخطط للقيام بشيء محدد فيها. فإنه بحاجة إلى بعض الوقت الخالى حتى يستطيع على الأقل أن يرى النساء من حوله وأن يتفاعل معهن. وفى غضون شهر، انجذب إلى سيدة رائعة، وبدأ يتواعد معها، وهما الآن متزوجان.

ومع ذلك لم يقم "مايكل" بحل مشكلته نهائياً. فبعد زواجه، عاد مجدداً إلى العمل ولم يعد يقضى وقته فى المرح مع زوجته لدرجة أنها شعرت بالإهمال وانطفأ جذوة الحب؛ لأنه يعمل كثيراً. وحينما يعود للمنزل من عمله، يشرع فى عمل آخر يستغرق منه المساء وعطلات نهاية الأسبوع. إن حاجته إلى العمل تبدو نهمة. لقد أدرك "مايكل" أنه لا ينصف زوجته وأنه بحاجة إلى أن يقضى معها بعض الوقت حتى يحافظ على علاقته بها. إنها ليست مهمة ضمن قائمة من المهام التى يضع أمامها علامة عند إتمامها. ومن أجل إيجاد حل لهذه المشكلة، حددا موعداً أسبوعياً للقاء، فكان "مايكل" مسئولاً عن حجز المطعم أو القيام بترتيبات الليلة، وبالطبع هذا يشبع حبه إلى أن يكون مشغولاً. واقترحت عليهما أن يشتركا فى نشاط يستمتعان به معاً، فاشتركا فى فصول تعليم الرقص. وقد أتى ذلك بشماره وأشبع حاجة "مايكل" لأن يكون مشغولاً وكذلك حاجة زوجته إلى المرح. والآن وقد تعرفت على الحاجات الإحدى والعشرين الرئيسة، فإن لك مطلق الحرية فى ابتداع الأفكار والحلول الخاصة بك، فقط تذكر أن هناك طرقاً لا تحصى

لإشباع حاجاتك. فالطرق آنفة الذكر تبين لك كيف تؤثر حاجاتك على حياتك وعلاقاتك. وعند إشباع حاجاتك، فإنك - وبصورة طبيعية - ستجذب إليك العلاقات والفرص الجيدة. إن عليك أن تضع حاجاتك الأربع الرئيسة نصب عينيك، حتى تستطيع أن تطلب من شريكك وأصدقائك وأسرتك مساعدتك على إشباعها. وستتحمس لإشباع حاجاتك بنفسك ولكنك قد ترفض أن تطلب من الآخرين مساعدتك على إشباعها. وستستطيع أن تذهب بعيداً بهذا البرنامج إذا لم تتوقف أمام الخوف والتردد والوسوسة، وما قد يواجهك عند طلب المساعدة في إشباع حاجتك. فسر النجاح هو أن تقشد تحديداً ما يساعدك على إشباع حاجتك - ولا يتمثل ذلك فقط في المواعدة وإقامة علاقة جيدة، ولكنه يتمثل أيضاً في الحفاظ على العلاقة قوية عبر السنين فأنت على طريق النجاح.

FARES_MASRY
www.ibtesama.com
 منتديات مجلة الابتسامة

حدد قيمك الأساسية

بعد أن حددت حاجاتك الشخصية والوجدانية، وأشبعتها إلى أن اختفت. فقد حان الوقت الآن لكي تتعرف على قيمك الجمالية - الأشياء الأكثر أهمية لديك والتي تحب أن تفعلها. فإذا ما تحدثت مع أي خبير في العلاقات الإنسانية أو أي شخص متزوج لسنوات فإنهم سيخبرونك بأن سر النجاح في الزواج وأن ما يحافظ على العلاقة العاطفية ملتهبة على مر السنين ويخلق الحب الدائم، هو القيم الأساسية المشتركة بين الزوجين. فإذا أردت حباً يستمر لمدة طويلة، فلتأكد من أنكما تشاركان في إحدى القيم الرئيسية على الأقل. إذ كلما ازدادت القيم المشتركة بينكما، كانت حياتكما معاً أجمل وزاد الرباط بينكما قوة. لكن بعض عملائي في العمل قد يمانعون فيما يخص الحاجات الوجدانية، إلا أنهم جميعاً يستمتعون بالعمل على القيم الأساسية؛ لأننا نحب قيمنا. فالقيم الأساسية تضيء على حياتنا البهجة والسعادة وتجعل لها معنى. وإن قيمنا وخبراتنا الأساسية لهما مصدر الإشباع والعاطفة والسعادة والغبطة. فإذا لم تكن سعيداً في علاقتك، وكانت حاجاتك مشبعة، فذلك يعني أنك بحاجة إلى أن تعيش طبقاً لقيمك الأساسية. فلتعد العاطفة إلى حياتك مرة ثانية.

فإذا ما أردت اجتذاب الرجل المناسب / المرأة المناسبة، فلتعش / فلتعيش طبقاً لقيمك الأساسية. إذ إن جاذبيتنا لا تقاوم عندما نفعل ما نحب. فعندما كنت ألقى ندوات لمدة ثلاثة أيام حول مهارات التدريب في لندن، تقابلت مع من أصبح فيما بعد زوجاً لي. بالطبع لم أكن أعرف ذلك وقتها،

لكنى أدركت لاحقاً مقولة أمى بأنى سأجد الرجل المناسب أثناء قيامى بعمل أحبه، وأنا أحب توجيه الآخرين وإرشادهم.

إحدى عميلاتي، محامية جسورة فى الأربعين من عمرها تقطن فى نيويورك، وكانت تحاول جاهدةً إيجاد الرجل المناسب فى مدينتها. وقد ألححت عليها مراراً أن تسافر إلى الأماكن التى طالما حلمت بزيارتها. وكانت تريد أن تسافر مع رجل أو مع صديقة لها، ولكنها أخيراً قررت أن تسافر بمفردها فى رحلة لمدة أسبوعين إلى إيطاليا. ثم عادت بعد ذلك من هناك بصحبة زوجها. فلتفعل ما تحب وسوف ينجذب إليك شريكك كما تنجذب الفراشات إلى الضوء.

ما هى الأشياء التى تحبها؟

.....

ما هى الأشياء التى تشعر بآن الحياة مثيرة وممتعة؟ وما هى الأشياء التى تثير شغفك؟ وما هى الأشياء التى تقفز من فراشك مشتاقاً لفعلها؟ إنها قيمنا الأساسية والتى نشعر بإثارة الحياة وتشع منا الطاقة ويفيض الحماس حينما نفعلها. فغالباً ما ينجذب إليك الشريك المثالى، عندما تعيش حياتك وتعبّر عن قيمك الأساسية. أما إذا كنت تحتاج إلى أن يدق المنبه عدة مرات صباحاً كي تستيقظ، أو تتناول عدداً من أكواب القهوة كي تبدأ يومك، فإنك لا تفعل ما تحب. فالإنسان عندما يحب عمله وحياته، يصبح مدفوعاً نحوهما بصورة تلقائية. فإنك لست بحاجة إلى محفزات صناعية كي تنهض من فراشك وتبدأ يومك. وإذا لم تكن تستمتع بحياة رائعة الآن، وتنتظر الشريك المناسب، فلتعدّ إذن ترتيب أوراقك. ولتعلم أنك المسئول عن سعادتك الشخصية. فإذا ما اعتمدت على شخص آخر ليجعلك سعيداً، فماذا ستفعل إذا توقف هذا الشخص عن فعل ذلك؟ إن الطريقة المثلى لجذب شخص رائع هى أولاً ألا تكون بحاجة إليه (أشبع حاجاتك) ثم أن تحيا حياة رائعة قبل مجيء هذا الشخص (افعل ما تحب- القيم الأساسية). وإذا لم تكن راضياً عن حياتك، فإن هناك الكثير مما يتوجب عليك القيام به.

طريقة الخبرات الأبقى أثراً

.....

إن من الطرق السهلة لمعرفة قيمك والأشياء التي تثير شغفك هي أن تتذكر أفضل أوقات حياتك. فتخيل للحظة أنك على وشك الاصطدام بحافلة، وتمر حياتك كلها أمام عينيك. عليك حينئذ أن تحدد الأوقات الأجمل في حياتك. ترى ماذا ستكون؟ دون كل ما يجول ببالك، سواء كان ذلك شيئاً قد حدث سابقاً أو سيحدث لاحقاً. فلتتذكر كل مراحل حياتك منذ طفولتك. وهذه قائمة تتضمن نماذج تساعدك على التفكير :

الخبرات الأبقى أثراً والأهم

١. المشى لمسافات طويلة في ماليزيا.
٢. امتطاء حصان سريع على شاطئ بالمكسيك.
٣. إلقاء خطبة التخرج في المدرسة الثانوية.
٤. الإقامة لمدة عام في إسبانيا.
٥. اللعب في الطين عندما كنت صبياً صغيراً.
٦. القيام برحلة في شوارع الولايات المتحدة.
٧. الذهاب إلى اليونان برفقة أختي.
٨. رؤية وادي "جراند كانيون".
٩. الرقص مع فرقة موسيقية على المسرح.
١٠. ممارسة رياضة اليوجا لمدة أسبوع.
١١. التخييم في جبال "أريزونا".
١٢. التطوع للعمل في منظمة "الهواء النقي" الخيرية.

١٣. تعليم اللغة الإنجليزية للاجئين "السلفادور".
١٤. الجري في ماراثون "نيويورك".
١٥. الحصول على دورة تدريبية تثقيفية حول تنمية الذات.
١٦. الحصول على دورة الرسم أو التلوين الإبداعي.
١٧. الاستمتاع بتناول وجبة رائعة مع الأصدقاء.
١٨. قضاء عيد الميلاد في منزل جدتك.

الخبرات الأبقى أثراً والأهم في حياتي:

(اكتب أكبر عدد تستطيع التفكير فيه)

١. _____
٢. _____
٣. _____
٤. _____
٥. _____
٦. _____
٧. _____
٨. _____
٩. _____
١٠. _____
١١. _____
١٢. _____
١٣. _____
١٤. _____

١٥.

١٦.

١٧.

١٨.

الآن وبعدما دَوَّنتَ هذه البيانات، ضع تلك القائمة جانباً لدقائق قليلة، وسوف نعود إليها لاحقاً.

طريقة الحسد

.....

الحسد هو أحد الخطايا السبع الموبقات، ولكنى أرى أنها طريقة مفيدة للكشف عن رغباتك وأحلامك وقيمك الخفية. فالحسد تحديدًا يبين ما ترغب فيه وتكتمه سراً. من تحسدهم؟ وعلى ماذا تحسدهم؟ وهل تحسدهم على شيء يمتلكونه، أم على صفة أو سمة يتمتعون بها، أم على شيء حققوه؟ هل تريد أن تصبح مثلهم، وأن تملك ما يملكونه، أو أن تفعل ما يفعلونه؟ هذه إشارة جيدة لقيمك وما يثير شغفك. فإذا كنت تتوق لشيء يملكه شخص آخر، فإن ذلك الشيء هو ما تريده لنفسك. فدون قائمة بأسماء الناس الذين تحسدهم، وحدد ما هي الأشياء التي تحسدهم عليها. فتحن غالباً ما نعجب بالآخرين؛ لأننا نريد أن نكون مثلهم أو نفعل مثلما يفعلون أو نملك ما يملكون. إلا أننا قد نعجب بصفات أو قدرات شخص ما ولكننا لا نريد مثلها لأنفسنا. فعلى سبيل المثال، قد تعجب بقدره "تايجر وودز" على لعب الجولف، ولكنك لا تهتم بأن تصبح لاعب جولف. وفي هذه الحالات، يكون الحسد إشارة جيدة إلى ما تريده حقاً. وفيما يلي قائمة تتضمن نماذج للحسد:

الشخص الذى أحسده /	ماذا أريد مما يمتلكه
أعجب به	
١. أوبرا وينفرى	نفوذ وثروة غير عادية
٢. بيل كلينتون	القبول
٣. دالاي لاما	السكينة / الوعي / الروحانية
٤. أحد الزملاء	شهرة رائجة - مؤلف ذائع الصيت
٥. أمي	المطاء
٦. أختي	الحنان
٧. أعز أصدقائي	الضحك

الآن اكتب قائمتك الخاصة.

الناس الذين أحسدهم / ماذا أريد مما يمتلكون
أعجب بهم

١. _____
٢. _____
٣. _____
٤. _____
٥. _____
٦. _____
٧. _____
٨. _____
٩. _____
١٠. _____

قائمة الصفات والسّمات

.....

فيما يلي قائمة شاملة تقريباً لكل الصفات والسّمات التي يقدرها معظم الناس. اقرأ القائمة وضع دائرة حول الكلمات التي تشدك وتثيرك، أو تعجب بها أو تحسد شخصاً ما عليها وتتمنى لو أنها لديك. قد تتمتع بهذه الصفة ولكنك تريد صقلها أو أن تعيش كل دقيقة في حياتك طبقاً لها. يمكنك أن تستعير بعض الصفات من قائمة الحسد السابقة وأن تبدأ بها. ولك مطلق الحرية في إضافة أي شيء ما لم يكن مذكوراً هنا.

غنى	مقبول	مستول
متمكن	متكيف	مغامر/جسور
ودود	حذر	مقدر
لبق	فنان/بارع	جرىء/جسور
موثوق به	مدرك/واع	جميل
مبتهج	جرىء	شجاع
مؤهل	يولى رعاية	محسن/خير/متصدق
مرح	نظيف	مريح
مهتم	واثق	يراعى مشاعر الآخرين
متعاون	رحيم	متواصل
إيجابي	راض	مسهم/مشارك
شجاع	لطيف/كيس	مبتكر
محب للمعرفة	جرىء/جسور	مكرس/مخصص
يعتمد عليه	متلهف	عاقده العزم
مخلص	فطن	مثير
متلهف	أنيق	مشجع
قوى الاحتمال	الثقافة	ممتع/مسلى
خلوق	متحمس	قوى العزيمة/فعال/نشط
عملي	خبير	مستكشف
عادل	مؤمن	مشهور
محب لأسرته	متسامح	صريح

ودود	حر	مقتصد
مرح	فكاهى	كريم
مهذب	صادق	فاتن
متألق	لبق	يعترف بالجميل
سعيد	متناغم	ذو صحة جيدة
يحب المساعدة	مخلص	ينطق بالأمل
له قداسة	مقدس	كريم الضيافة
دعابة	نزيه	واسع الخيال
مؤثر وذو نفوذ	برىء	محب للبحث والتحقيق
ملهم	مستقيم	الذكاء
مبدع	المشاركة	محب للبحث والتحقيق
مبهج	عادل	حكيم
طيب	واسع الاطلاع	مطلع
ضحك	خالى البال	مستمع
محب	مخلص	شهم
بارع	بارع	رحيم
الاحتضان	منفتح العقل	التفاؤل
مرتب	الأصالة	متحمس
صبور	مسالم	متبصر
الكمال	مثابر	مقنع
لعوب	متزن	الحضور
الرخاء	دقة المواعيد	التصميم
متألق	مهذب	مسترخ
موثوق به	متدين	مسئول
واسع الحيلة	موقر	خشن
رومانسي	حازم	قنوع/يرضى بالقليل
آمن	يحترم الذات	ضبط النفس
يكاشف نفسه	يقدر الذات	حساس
شهواني	صافى	مثير جنسياً
مخلص	رزين	نشيط
روحاني	تلقائي	رياضي
قوي	أنيق	ناجح
مساند	مذعن	عاطفي
حاذق	حسن الذوق	رفيق

مفكر	مسامح	واثق
أهل للثقة	مفعم بالثقة	متفاهم
مفعم بالحيوية	حالم/خيالي	حساس/عرضة للانتقاد
ثري/موسر	الكمال/التمام	الحكمة
الجدارة/الاستحقاق	الحماسة	

الآن اختصر هذه القائمة إلى عشر صفات رئيسية تحب أن تتجسد فيك وأن تعبر عنها وأن تعيش عليها. (هذا الجزء مهم من أجل جذب واختيار الشريك المناسب، فلتكتبها الآن).

الصفات والسمات العشر الأكثر أهمية

١. _____
٢. _____
٣. _____
٤. _____
٥. _____
٦. _____
٧. _____
٨. _____
٩. _____
١٠. _____

قائمة القيم والأشياء التي تحبها

.....

هناك طريقة أخرى لمعرفة الأشياء التي تثير شغفك ألا وهي كتابة قائمة عن الأشياء التي تريد أن تفعلها. راجع قائمة القيم وضع دائرة حول الكلمات التي تراها أشياء تحب أن تتمحور حياتك حولها:

إن القيمة الحقيقية هي تلك التي تدفعك إلى النهوض من فراشك كي تفعل شيئاً تحبه. فلا تهتم بأن تضع دائرة حول قيمة رئيسة أو فرعية، بل اختر كل القيم التي تميل إليها. وبمعنى آخر، ما هي أحب الأشياء إلى قلبك والتي تود أن تفعلها دائماً؟ ولا تكن هنا عملياً ولا واقعياً ولا تهتم بالموائق المادية، اختر فقط الأشياء التي تجعلك فرحاً.

وفيما يلي قائمة من القيم والأشياء التي تثير شغفك. وهي قائمة بالأشياء التي طالما حلمنا بتحقيقها. وقد يتداخل مفهوم القيمة والحاجة وقد يترابطان، لكن هناك اختلافاً بينهما؛ فالحاجة يجب إشباعها والا سترتب على عدم إشباعها عواقب وخيمة. فعلى سبيل المثال، إذا لم تفز في منافسة ما فإنك تتفعل وتغضب. أما إذا كانت الرغبة في الفوز هي إحدى قيمك الجمالية، فيعني ذلك أن حياتك كلها ستمحور حول الفوز وأنت ستحب أن تفوز باستمرار. فإذا لم تفز، فلا يعني ذلك نهاية المطاف لك، تفضل الفوز. ومن ثم فإن الحاجات تعتبر متطلبات، وإذا ما استوفيناها أصبحنا في حالة جيدة، أما القيم الأساسية فتعني بالإشباع المطلق والسعادة الشاملة. إن هذا ليحدث حينما نرضى بنصيبنا من الدنيا ونحقق أهدافنا، ومن ثم نضفي على حياتنا الكثير من الإثارة والدافعية. فعندما نعبر عن قيمنا، فإننا نحب حياتنا بشكل تلقائي ونحب كل ما نفعله ونفعل كل ما نحبه. أما إشباع الحاجات فإنه يخلق شعوراً بالرضا والارتياح. لكن القيم تبعث فينا النشاط والسعادة والبهجة وهي مشاعر يود الجميع أن يحسوا بها.

■ **المغامرة:** السفر إلى بلاد أجنبية، استكشاف المجهول، التخيم في معسكرات، التعرف على أناس جدد، المخاطرة، البدء بعملك الخاص، المراهنة، ممارسة لعبة البلياردو وألعاب أخرى، القيام بأنشطة خطيرة، مثل القفز بالحبل والقفز بالمظلات، تسلق الجبال، التسلق بالحبال، التخيم في المناطق الجليدية، الفوص.

التعرض للخطر
المحاولة

التحدي
المجازفة

استغلال الفرصة
الجرأة

حب المغامرة	التجربة	الشعور بالنشوة
الاستكشاف	اقتحام المخاطر	القيام بالرحلات
الريادة	التثقيب	المخاطرة
الطواف	التأمل	السفر
البحث عن المجهول	الإثارة	المجازفة
المراهنة	التجوال	

■ أن تنشد الجمال. مثل قضاء الوقت بين أحضان الطبيعة، مشاهدة المعارض الفنية والمتاحف، تزيين المنزل، جمع التحف، تصميم خزانة الملابس، الظهور بمظهر جذاب قدر الإمكان، الاستماع إلى الموسيقى، حضور الحفلات الموسيقية، الإقامة في حي جميل، تناول الطعام في أرقى المطاعم، توفير وسائل الرفاهية، تجديد المنزل، تصميم أشياء مبتكرة. العمل كمصمم أزياء، مصفف شعر، فنان، نحات، رسام، موسيقى.

التمتع بالحس الفني	الجاذبية	الجمال
التمدن	صقل المواهب والقدرات	الثقافة
زين ما حولك	التعزيز	الأناقة
أتقن ما تعمل	زخرف ما حولك	الانتعاش
التألق	إدخال التحسينات	إضفاء لمسات الجمال
الفخامة	الطبيعة	الكمال
التهديب	الإشراق	ترقية الحواس
الإصلاح	التجديد	الذوق
التغيير		

■ حفّز الآخرين وشجعهم. عن طريق التدريب، التعليم الخاص، الخطابة، الكتابة، الإقناع، القيادة، الضغط، إدارة فريق، تشجيع الآخرين على المضي قدماً، التدريس، التطوع.

أبدل حال الآخرين	حرك الأجواء	استحث	قم بتدريب الآخرين
شجع	حفّز	نشط	أنعش
حرّض الآخرين	فاجئ الآخر	كن مؤثراً	أيقظ العواطف
افرض آراءك	كن حثيثاً	أثر في الناس	حرّض الناس

أقنع الآخرين برأيك	تحرك	ادفع الآخرين نحو العمل	احشد التأييد
المس المشاعر	نبه الناس	أشعل شرارة النشاط	لقن الآخرين
حفز الناس	جادل	اعمل جاهداً	غير

■ **ساهم.** تطوع في جمعية خيرية للتدريس للأطفال أو للكبار، قم بزيارة العجزة والمرضى والمسنين ورعايتهم ومساعدتهم، وكن داعية أو تطوع للعمل لدى إحدى المؤسسات الدينية أو أى مؤسسة مجتمعية خدمية للعمل على تدريب وتعليم ومساعدة الآخرين على النمو والترقى.

عزز قدراتك	ساعد الناس	تول الإدارة	رق نفسك
تصدق على الفقراء	قدم الهبات تملك	لا تبخل بما	عاون الآخرين
ابذل كل ما بوسعك	امنح قدر استطاعتك	تبني قضية ما	هون على الناس همومهم
اخدم الآخرين	حسن من نفسك	كن ذا إضافة	قدم المساعدة
تصدق	ادعم وشجع	قو قدراتك	شارك

■ **ابتكر.** اخترع منتجاً أو ابتكر خدمة ما، اكتب مقالاً أو كتاباً، صمم أى شيء نافع، واعمل كمهندس معماري، أو مصمم ديكور، أو ملحن موسيقى، أو طاه، أو مصمم مجوهرات، أو حرفي، أو نحاس، أو فنان، أو موسيقى، أو كاتب سيناريوهات، أو مخرج، أو منتج سينمائي. اهتم بالفنون والرسم والقراءة وصناعة الخزف.

كن بارعاً	فجر الطاقات	قم بالبناء	احشد التأييد
دبر	عبّر	ألف	ابتكر
أبدع	طور	صمم	أسس
أنج	صنع	طور	أخلم
استحدث	بادر	كن متفرداً	تخيل
قم بإنشاء	اصنع	اخترع	أهم الآخرين

أنجز وضع الخطط ابدأ اصطنع
فكر

■ اكتشف. تَمَّص دور المخبر أو المحقق، تعلم أشياء جديدة، اقرأ الكتب، ادرس مقررات تعليم الكبار أو تنمية الذات، كن عالماً، باحثاً، محللاً، اقرأ كتباً واقعية كي تثرى معارفك.

استوعب	تحقق	لاحظ
سلط الضوء	تأمل	اكتشف
تبين	ميز	افحص
اعثر	اكتسب	استقصى
تعرف	تعلم	حدد
لاحظ	افهم	اخترق
اقرأ	أدرك	ادرس
راقب	اكشف	شاهد

■ كن مرهف الحس. ارقص، مارس اليوجا، تأمل، مارس رياضة التاي تشي، تعلم التدليك، احصل على دراسات تجريبية أو اعمل في مجالات مثل المعالجة بالطاقة أو الريكي، أو التدليك، وهي مهن تحس فيها بما تفعل. اعمل في المجالات التي تحتاج إلى الحس والحس، أو المجالات الحسية مثل أن تكون طاهياً (حاسة التذوق)، متذوقاً، أخصائى عطور.

كن واعياً	كن متواجداً مع الناس	كن متواصلاً
ارقص	انفعل	جرب
اشعر بالأحاسيس الجميلة	أشرق	استمع
خمن	اهتم بالأحاسيس	أدرك
اشعر	استنشق	تذوق
المس	استجب	

■ كن قائداً. قم بقيادة فريق أو شركة أو رحلة. كن مثلاً يحتذى به. قم بأدوار قيادية في المجتمع أو في الدين، كن مديراً أو رئيساً، كن متحدثاً

شعبياً، كن قائداً لحركة ما أو قضية ما، كن قائداً في مجال عملك أو هوايتك، فلتكن مؤثراً على الآخرين وأقمتهم بوجهة نظرك.

كن رئيساً	تبني قضية ما	وجه الآخرين	سيطر على الأوضاع
شجع الناس	التحق	تقدم وتطور بسرعة	تحكم في الأمور
أرشد الآخرين	كن على القمة	ألهم الناس	أثر في الناس
تول القيادة	قم بإدارة الأمور	كن مثلاً يحتذى به	نظم حياتك
كن مقنماً	كن رائداً	هيمن على الموقف	احكم ووجه

■ **كن متقناً.** كن متقناً أو خبيراً في مجال عملك أو هوايتك، احصل على دراسات تكميلية لترقى وتصل مواهبك وقدراتك. حاول أن تصل إلى قمة السلم في مهنتك أو حرفتك، كن نجاراً متقناً أو صانعاً أو ممثلاً أو مغنياً أو تاجر أوراق مالية أو معلماً أو طبيباً. وكافح دائماً كي تصبح الأفضل. اسقل مهاراتك وابحث عن التدريب والتعليم المستمر.

كن ماعراً	كن الأفضل	البطل
كن غازياً	كن منافساً	كن متانقاً
كن حاذقاً	كن مهيماً	كن متوقفاً
كن خبيراً	كن مجرباً	كن عبقرياً
كن الأعظم	تعلم كيف تقوم بالأشياء	كن نابغاً
كن متفرداً	كن من الأوائل	كن بارعاً
كن بأسلاً	المهارة	كن رهيماً
كن نجماً	كن موهوباً	كن متفهماً
كن حكماً		

● **الذهب.** استمتع بحياتك، شاهد الأفلام، تسوق، ارفص، ارسم، اقرأ واستمتع، تناول الطعام في مطاعم راقية، تمتع بممارسة حياتك الحميمة.

اندمج في المجتمع	انتسب إلى فرقة	انتم إلى جماعة
كن جزءاً من جماعة	كن على تواصل	كن برفقة الأصدقاء والأسرة
تعهد والتزم	اتصل	تواصل
تحدث وتخطب	طور علاقاتك	اندمج وتكامل
اشترك في	ارتبط مع	التحق بـ
تحدث	تكلم	تعاون

■ كن رقيق المشاعر. كن مداوياً، أو مدلكاً، أو معالجاً نفسياً، أو مستشاراً، أو مدرباً. وقم بزيارة دور الأطفال والمسنين والعاجزين، وتطوع أو اعمل في مطابخ توزيع الطعام على الفقراء، أو الجمعيات الخيرية. وتطوع أو اعمل في الخطوط الهاتفية لمساعدة الناس. وتطوع للاعتناء بالأطفال في المستشفيات.

كن حنوناً	كن حاضراً	كن رحيماً
كن متحركاً	كن رقيقاً	كن راعياً
كن ذليلاً	أكد	اشعر
كن ليناً	أدرك	استجيب
كن رقيقاً	ادعم وساند	تعاطف مع
انظر وافهم	أحب الناس	كن مؤثراً

■ كن روحانياً. انضم إلى مؤسسة دينية أو روحانية، تأمل أو اكتب مذكراتك اليومية. تعلم كيف تصبح معلم يوجا، كوني متعبدة وكن ناسكاً، أو شيخاً أو داعية.

كن مدركاً	متقبلاً	منتبهاً
عاطفياً	مباركاً	ممجداً
اتق الله	اعبد الله وحده	أخلص
سبح الله	ارحم	كن شريفاً
تأمل وتفكر	كن مشفقاً	اسع إلى الكمال
اعتنق ديناً أو عقيدة	أقم صلاتك	طهر حياتك
كن على تواصل مع الله	كن ورعاً	ادع إلى دينك
كن تقياً	اعبد الله وحده	

مارس الرياضة والألعاب المنزلية، ارتد المسارح والحفلات الموسيقية، تواجد في الحفلات، استمتع مع الآخرين، التحق بدراسات تدور حول كيفية التمتع بالحياة والشعور بالسعادة، شاهد المسرحيات الكوميدية، أقم في مخيمات، قم بنزهات، قد سيارتك في طرق ذات مشاهد خلابة.

تسل	دع الآخرين يمتعونك	كن عاطفياً
استمتع	تلذذ	ابتهج
امرح	كن كوميدياً	ارقص
تناول الطعام	أسعد	احضر حفلات السمر
اشعر بالمتعة	داعب	اضحك
مارس الألعاب	اله	امرح
مارس الرياضة	أحب	

■ **تواصل مع الآخرين.** اجمع شمل العائلة. صمم موقعاً إلكترونياً للتواصل مع أفراد أسرتك، أرسل الصور لأصدقائك، خاطب الناس عبر الإنترنت. انضم إلى جماعة من أي نوع في مجتمعك المحلي، التحق بنادٍ للكتاب، ادع الأقارب والأصدقاء لتناول العشاء في منزلك.

■ **علم الآخرين.** اعمل مدرساً أو مدرباً أو محاضراً أو متحدثاً شعبياً. استضيف برامج إذاعية ودرس لفتك في بلاد أجنبية، كن معلماً مساعداً في مجال دراستك في كلية أو جامعة محلية، علم الأطفال أو الكبار، درس في فصول تعليم الكبار أو قم بتدريب الآخرين.

قدم النصيحة	درب	طور
استشر	اغرس الصفات	دل على آرائك
وجه	علم	ثقّف
اقض على الجهل	فسر الأشياء	دافع عن وجهة نظرك
ألق دروساً	أرشد	وضح
حسن قدراتك	أخبر المعلومات	لقن وعلم
درس	ألقى المحاضرات	التعليم الخاص

قدم المواعيد	أعد ورتب	كن الأول
انصح الناس	كن مدرساً	أقم العروض
درب	كن محاضراً	انهض بالمجتمع

■ **كن فائزاً.** اشترك بانتظام فى المسابقات والألعاب الرياضية المحببة لك. استضيف حفلات لعب الأوراق أسبوعياً، وحدد أهدافاً واسع إلى تحقيقها، واستأجر مدرباً كي تظفر بالمنافسات.

استحوذ	حقق	ابلق
اجذب	كن منتصراً	كن الأول
تغلب	اكسب	أحرز
انتصر	هيمن	انشر آراءك
اربح		

والآن بعدما حددت قيمك، عد إلى قائمة "أفضل أوقات حياتك"، ولتنتظر إن كان بإمكانك ربط هذه القيم بأهم خبرات حياتك. دون القيمة المرتبطة بكل حدث مهم فى حياتك.

أحداث مهمة / خبرات مهمة	القيمة الأساسية التي تعبر عنها
١. الإقامة بالخارج فى إسبانيا	السفر/المغامرة
٢. إلقاء خطاب فى المدرسة الثانوية	القيادة/الإلهام
٣. ديكور المنزل	الجمال
٤. ممارسة رياضة اليوجا	السكينة/الروحانية
٥. ابتكار منتج جديد	الابتكار/الاختراع

خبراتي الأكثر أهمية القيمة الأساسية التي تعبر عنها

١. _____

٢. _____

٢. _____
٤. _____
٥. _____
٦. _____
٧. _____
٨. _____
٩. _____
١٠. _____

لا تتزعج إذا اخترت عددا قليلا من القيم، فهي قيمنا ونحن نقدرها سواء أكانت قليلة أم كثيرة، لذا اختر عشراً أو اثني عشر من القيم المفضلة لديك. من بين هذه القيم، دون أهم أربع قيم فيما يلي.

القيم الأربع الأساسية لديك:

١. _____
٢. _____
٣. _____
٤. _____

حسناً، الآن وقد دونت قيمك الأربع الأكثر أهمية، أصبحت على استعداد لأن تخطط حياتك بما يتماشى مع هذه القيم. وبهذه الطريقة تتحول حياتك إلى حياة ممتعة ومثيرة وتبدأ في اجتذاب أشخاص رائعين وفرص رائعة دون بذل مجهود كبير.

وجه حياتك بما يتوافق مع قيمك الأساسية

السر الثاني الكبير هو: أننا نتمتع بجاذبية لا تقاوم عندما نفعل ما نحب. فالوقت الذى تحيا فيه طبقاً لقيمك الأساسية هو أفضل وقت تجذب فيه شريكة روحك. حينها تصبح فى أوج جاذبيتك، وإذا أعجبت بك شريكك أثناء تعبيرك عن قيمك، فإنها سوف تشجعك على الحفاظ على هذه القيم، مما يجعلك تعيش حياتك فى منتهى السعادة. لذا فسواء كنت تريد أن تجد شريكة روحك أو تريد علاقة أكثر استمرارية وإشباعاً، فلتعيش طبقاً لقيمك. فإن ذلك يجعلك جذاباً ومثيراً طول العمر.

الآن وبعد أن حددت قيمك الأساسية، لقد جاء الوقت لتحيا طبقاً لهذه القيم. لطالما طلبت من عملائي أن يبحثوا عن عمل أو عملين يتمحوران حول قيمهم. فعلى سبيل المثال، عندما كنت أعمل فى المصرف، قررت أن أعبر عن إحدى قيمى وهى قيادة وإلهام الآخرين، فبدأت بتوجيه الأشخاص من مشترى الوحدات السكنية لأول مرة. ولم أكن أرغب فى أن يتحول ذلك إلى عمل، ولكنه كان ممارسة جيدة للخطابة أمام حشد كبير. وقد اشتركت أيضاً فى مؤسسة Toastmaster International، من أجل تنمية مهارات الحديث لدى. وهذان عملاي قمت بهما من أجل التعبير عن إحدى قيمى وهى القيادة والإرشاد.

فررت في أحد الأيام أن أقضى أجازة في اليونان برفقة أختي من أجل إشباع قيمة السفر والمغامرة لدي. وبعد سنوات قليلة، عندما كنت أترأس مؤتمراً لتنمية المهارات بلندن، قابلت زوجي (في ذلك الوقت كنت أعيش قيم السفر والمغامرة والقيادة والإلهام). إذاً ها أنذا قد عرفت الحل. اخرج من معزلك واحيا طبقاً لقيمك قدر الإمكان. حتى لو كانت البداية على نطاق صغير. فطبقاً لقانون الجاذبية وقاعدة أن الطيور على أشكالها تقع، فإن البداية على نطاق صغير تعني بداية جذب الآخرين وسيؤدي هذا بدوره إلى أن تصادف من تحب.

إحدى عميلاتي كانت تكره عملها وتشكو من رئيسها، شجعتها على الاستقالة والبدء في عملها الخاص الذي ينبغي أن يكون في مجال تحبه. قادتها قيمها نحو الابتكار والتعبير إلى أعمال الكتابة والتحرير التي تحولت بسرعة إلى مشروع تجاري مربح للغاية مكنها من السفر وإلقاء الخطب وهي أشياء طالما حلمت بها. بعد أن توقفت عن الشكوى من عملها وبدأت القيام بعمل تحبه، شعرت بالشجاعة والثقة بالنفس التي مكنتها من الانفصال عن صديقها بعدما أدركت أنه ليس الرجل المناسب. وقابلت بعد ذلك شاباً رائعاً ثم تزوجت منه. عندما نفتقد الحب تجاه ما نفعله في أحد مناحي الحياة، فإن ذلك يؤدي إلى فقدان الرغبة في القيام بأي شيء آخر. ولكسر هذه الحلقة المفرغة الكريهة يجب أن تعيد خاصية شغف القيام بعمل ما إلى الظهور في حياتك مرة أخرى. من هنا ستبرز المناحي الأقل إثارة لمشاعر الشغف داخلك وهذا سيساعدك على التعرف عليها والعمل عليها وتغييرها. لا يهم من أين تبدأ، المهم أن تبدأ، حتى ولو بدا التغيير صغيراً أو غير ذي أهمية.

تكرار خبرات القمة بشكل منتظم

.....

مفتاح السعادة الدائمة هو أن تتمحور حياتك بأكملها على قيمك الأساسية. ففي الأحوال المثالية، سترغب في أن تنظم حياتك كلها بطريقة تسمح لك أن تعبر عن قيمك طول الوقت، وكل يوم. قد يستغرق ذلك قدراً من الوقت

(كان على أن أستقيل من مهنتي وأن ابدأ عملي الخاص قبل أن أعبر بشكل كامل عن قيمى نحو قيادة الناس وإلهامهم)، ولكن عليك أن تبدأ الآن بما تستطيع أن تفعله. لا تنتظر المزيد من الوقت. قم بمراجعة قائمة خبراتك الأكثر تأثيراً، لترى هل يمكنك أن تباشر القيام ببعض الأشياء التى كنت تفعلها فيما مضى مما كان له أثر طيب عليك؟ سأعرض قصة "سوزان" كأحد الأمثلة. ذكرت "سوزان" أن ممارستها لرياضة اليوجا منذ نحو ثمان سنوات كان من الخبرات الممتعة بالنسبة لها. لذا طلبت منها أن تمارس رياضة اليوجا فى عطلة نهاية الأسبوع وبشكل دورى. وقابلت "سوزان" رجلاً رائعاً فى إحدى المرات التى ذهبت فيها لممارسة هذه الرياضة وأخذتا يتواعدان. كانت لدى "روى" قيمة المتعة وحب لعبة الإسكواش. وقد قرر أن يلتحق بنادٍ رياضى محلى، وتقابل مع شريكته أثناء لعبه الأسكواش. طالما حلمت "جينا" بالرقص ولذا بدأت دروس الرقص فى مؤسسة "فريد إستير" للرقص، وبدأت فى دخول المنافسات. أضفى ذلك على حياتها متعة كبيرة، وأعطاهما الكثير من الثقة بالنفس لذا استطاعت أن تتفصل عن صديقها وبدأت فى مواعدة رجال آخرين. ثم تعرفت على زوجها من خلال أحد المواقع الإلكترونية، وتزوجا بعد أربعة شهور. لقد تحدثت معها لاحقاً وأخبرتني أنها ما زالت تمارس الرقص، وسعيدة جداً مع زوجها.

خطوة عملية

الأشياء التى أفعالها وتعبّر عن قيمى الأساسية هي :

القيمة التى تعبّر عنها

الأفعال

١. لعب الإسكواش المتعة/الرياضة
٢. الفوص الاستكشاف
٣. كتابة المذكرات الشخصية الابتكار
٤. التأمل الاتزان/الروحانية
٥. التطوع للعمل فى جمعية خيرية المشاركة

عندما تعيش طبقاً لقيمك، فإنك تستمتع بوقتك، ولا تشعر بالحاجة إلى علاقة توفر لك السعادة والبهجة. فأنت بالفعل تعيش حياتك بصورة رائعة. هذا ما ينص عليه مبدأ الجاذبية: فعندما لا تكون بحاجة إلى العلاقة، تجذبها.

لا تنتظر وعش قيمك

.....

إن مستقبلك يقوم بشكل كبير على مقدار تعبيرك عن قيمك، لكن العديد منا يؤجل العيش طبقاً لقيمه؛ لأننا نعتقد أنه يجب أن ننتظر مقابلة الشريكة المناسبة قبل أن نمر بهذه الخبرات. إن أحد أفضل طرق جذب الشريكة المثالية هي أن تبدأ في فعل كل الأشياء التي تتخيل أنك ستفعلها معها. كثير من الرجال غير المتزوجين يستأجرون منزلاً ظناً منهم أنه بعد الزواج سيشترون منزلهم الخاص مع شريكتهم. إليك الأنباء السارة: لا يجب عليك أن تنتظر الزواج حتى تشتري بيتك الخاص، ولحسن الحظ فإن العديد من الأفراد لا ينتظرون بالفعل. إن أغلب زبائن "هوم ديبوت" (وهو متجر للأدوات والتجهيزات المنزلية) هم من النساء، كذلك سوف تجد الكثير من الفتيات أيضاً في دورات إصلاح التجهيزات المنزلية. لذا فلا تنتظر أكثر من ذلك، اشترِ منزلاً وعش فيه واستمتع بحياتك فوراً.

ربما تتوى الحصول على دروس في القفز بالمظلات بمرافقة شريكك؟ حسناً، لا تنتظر. اشترك في دروس القفز بالمظلات الأسبوع القادم. فقد تقابل شريكك أثناء الدراسة. وحتى إن لم يحدث ذلك، فإنك تقوم بشيء تستمتع به ويمنحك البهجة والطاقة ويجعلك أكثر جاذبية.

ماذا عن السفر؟ هل سبق وفكرت في الأماكن التي تود زيارتها مع شريكك؟ احجز رحلتك الآن كي ترى الأهرامات في مصر أو سور الصين العظيم. إذا كنت تخشى السفر وحيداً، فلتصطحب صديقاً. ولكن اهتم بمقابلة أشخاص جدد. فالسفر في حد ذاته طريقة رائعة لمقابلة الناس.

وإذا كنت بمفردك، وإذ كنت تميل إلى التجاذب مع المسافرين الآخرين ومقابلة أناس جدد، لذا كن شجاعاً واذهب بمفردك. فربما تنتظر مقابلة الشريكة المناسبة حتى تقتنى جرواً أو أى حيوان أليف. لا تنتظر واذهب اليوم لتشتري الجرو. فالجميع يحبون الكلاب، لذا فستقابل العديد من الناس فى الوقت الذى تقوم فيه بتمشية كلبك الجديد.

هل تنتظر كى تبحث عن عمل أو مهنة رائعة؟ ربما تفكر فى أنك تحظى الآن بوظيفة جيدة يجب أن تلمسك بها، وأنتك ستشعر بالأمان حين تتحمل معك شريكك المستقبلية نفقات المعيشة، عندها ستستطيع أن تخاطر وأن تتجه إلى التدريب أو أن تشرع فى كتابة القصص. لا تنتظر حتى تقابل شريكك حتى تفعل ما تريد، بل التحق بالفصول المسائية التى تدرس ما تحب أو اعمل فى وظيفتين بجانب عملك الخاص.

التحق بالدورة أو الدراسة التى تجعلك متألّقاً

.....

إن من الأشياء التى تجعلك متألّقاً ممارسة الرياضة بانتظام أو أن تقيم علاقة حب صادقة. وإذا لم تستطع ذلك، فيمكنك الحصول على ذلك التألّق بطرق أخرى. جرب أن تدرس شيئاً ما يجعلك متوهجاً. جرب أن تتعلم رقص السالسا أو الرقص الهادئ. إذ إن ليلة واحدة من الرقص تجعلنى متألّقة ومقبلة على الحياة لثلاثة أيام بعدها. لذا فأنا أذهب إلى الرقص ثلاث مرات أسبوعياً. يستطيع الناس بمجرد النظر إليك أن يعرفوا ما إذا كنت مشرقاً ومستمتعاً بحياتك، أم أنك تجلس واجماً فقط أمام التلفاز فى منزلك. عندما كنت أذهب إلى الحفلات فى نيويورك، كنت أسمع مجاملات كثيرة من أشخاص لا أعرفهم، يذكرون لى أنى مشرقة ومتألّقة. أنت أيضاً يمكنك أن تصبح ذلك المتميز بين الجميع، فقط اشرع فى عمل ما يشعرك بأنك مثير ورائع ومتميز.

أذكر هنا بعض أفكار عملائى:

- امتطاء الحصان.
- ممارسة لعبة الراكب.
- الرقص (الجاز، الحديث، الباليه، الهادئ، أيا ما كان تستمتع به).
- تسلق الجبال.
- التريض بركوب الدراجة الثابتة فى صالة الألعاب.
- ممارسة رياضة اليوجا.
- مشاهدة شلالات المياه أو التجول عبر البلاد.
- ممارسة كرة القدم.
- الطيران بالطائرات الخفيفة.
- صناعة الخزف.
- الرسم.
- المشى لمسافات طويلة.
- التدليك.
- الاسترخاء فى جاكوزى مع تناول مشروب منعش.

الآن دون قائمة بالأنشطة التى تملك متألّقاً وفعالاً وتشعرك بحلاوة الحياة وروعتها.

١. _____
٢. _____
٣. _____
٤. _____
٥. _____
٦. _____
٧. _____
٨. _____

٩.

١٠.

دون كل ما يخطر ببالك، ثم انتق فكرة أو اثنتين لتبدأ بهما. ولتفعل ذلك الآن. (أرجو أن تكون قد فهمت ما أقصده).

إن الدراسة مجال رائع لمقابلة أناس جدد. جرب فكرة العمل في المساء وفي عطلة نهاية الأسبوع. التحق بدورة دراسية عن الكتابة الإبداعية وابدأ العمل على تأليف كتاب أو سيناريو. إذا كنت لا تملك الوقت، فأغلق التلفاز. سيوفر لك ذلك حوالي ٢٠ ساعة أسبوعيا، وهو وقت كاف للدراسة المسائية ولممارسة الهوايات وللقيام بالأعمال المفضلة. هل تتظرين أن تكوني حسناء الحفل الراقص؟ هل تتوقين إلى زفاف ضخمة؟ لم لا تقيمين حفلة راقصة كبيرة، وتحملين نفقاتها وتكونين أنت سندريلا الأمسية؟ إحدى شريكاتي في المسكن كانت تتوق إلى أن تكون عروسة في ليلة عرس رائعة، تلك الرغبة جعلتها تتزوج بأول رجل يعرض عليها الزواج، ولسوء الحظ لم يكن اختيارا مناسباً فقد انفصلا بعد عام واحد. إذا أردت أن تكوني تلك الحسناء، فلتفعلي ذلك الآن. تجاهلي الفستان الأبيض، وارتي فستان حفلة راقصة. لن يمنحك ذلك من إقامة زفاف كبير حين تتعرفين على شريك حياتك، لكن قد تؤدي بك تلك الرغبة إلى إقامة حفل زفاف خيالي ضخم وعلى غير العادة. إن ما تعقدينه من حفلات سيكون بمثابة تدريب على إقامة حفل الزواج الذي تحلمين به.

اكتب الآن قائمة بكل الأشياء التي تتمنى حدوثها.

١.

٢.

٣.

٤.

حسناً. الآن اختر من بين هذه الأشياء التي تعبر عن أحد القيم الأساسية لديك وابدأ في تنفيذها الآن.

هل تتوافق قيمك مع قيم شريكك؟

.....

من المهم أن تعرف هل تتوافق قيمك مع قيم شريكك، فذلك أساس الزواج الناجح. فقد تحب التطوع مرة أسبوعياً لتوزيع الطعام على الفقراء، لكن هل تود الانتقال إلى دولة نامية لمساعدة سكانها بشكل دائم؟ وقد تستمتع بمجالسة أطفال أقرباك أحياناً، ولكنك لا تستوعب فكرة إنجاب الأطفال. فمن المهم أن تكتشف ما إذا كانت لديكما أهداف وقيم متوافقة أو لا وذلك قبل المضي قدماً في علاقة أو زواج.

اختبر مدى توافقكما عن طريق الاشتراك سوياً في عمل مبنى على القيم الأساسية. فمثلاً، أنا أحب السفر والمغامرة. لذا كان السفر مع شريكي المستقبلي قبل حدوث الارتباط بالنسبة لي أمراً أساسياً، وهذا ما فعلته. وقد اتضح لي أن إحدى قيم زوجي الأساسية هي "البحث عن المجهول"، لذا فإن السفر إلى أماكن لم يزرها من قبل يشبع هذه القيمة ويسعدني أنا أيضاً كمحبة للمغامرة. قبل أن نتزوج، قمنا برحلة إلى المغرب، ورحلة عبر شمال إنجلترا. فلا شيء يقوى أو ينهي علاقة ما مثل رحلة على الطريق. أما في المرات السابقة، فكلما سافرت مع رجل، تنتهي علاقتنا بعد ذلك بقليل، لكن هذا لم يحدث مع حبيبتي. لقد استمتعنا معاً، وساعد ذلك على اقترابنا من بعضنا بعضاً. بالرغم من أننا لا نتوافق في القيم الأربع الأساسية، إلا أننا نحترم قيم كل منا، ونشارك في بعض

القيم الأساسية والتي نستمتع بالقيام بها معاً. إذا لم تشترك مع شريكك في القيم الأساسية، فكلكما إذن في مفترق طرق.

قيم شريكى الأربع الرئيسية	قيمتى الأربع الرئيسية
١. _____	١. _____
٢. _____	٢. _____
٣. _____	٣. _____
٤. _____	٤. _____

الأعمال والأنشطة التي تعبر عن قيمنا المشتركة:

١. _____
٢. _____
٣. _____
٤. _____

عندما تحدد قيمك وتعيشها ستصبح أكثر فاعلية وأكثر رغبة في أن تعيش حياتك. وكلما زادت رغبتك في الحياة وزاد كم الإثارة التي تشعر بها؛ كنت متألماً وجذاباً. لذا فلا تنتظر وابدأ بعمل تلك الأشياء المحببة إليك على الفور. وإذا كنت تحب الحياة وتقبل عليها، فسوف تكون أكثر جاذبية لشريكك المستقبلية أو الحالية.

لقد أصبحت الآن مهتماً كي تعيش قصة رومانسية، ولديك نصائح جيدة تجعل جاذبيتك لا تقاوم.

FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

نصائح تجعلك شخصاً لا يقاوم

يسعدنى أن أقدم لك أجمل التهانى فى هذه المرحلة ليس فقط لأنك اكتشفت حاجاتك الشخصية والوجدانية الأربع المهمة، ولكن لأن لديك الآن نظاماً فعالاً لإشباعها تلقائياً. لقد تخطيت أى مقاومة تعيق طريقك، وطلبت من أصدقائك وأسرتك مساعدتك على إشباع حاجاتك الدفينة بصورة جيدة، مما أزال كل آثار "الاحتياج" لديك. وأصبحت الآن لديك قواعد واضحة وثابتة للتعامل مع الآخرين ، وقد مهدت هذه القواعد للمودة الحقيقية فى علاقاتك بمن حولك. ومع شعورك بالرضا والثقة بدأت تستكشف قيمك الأربع الأساسية وأصبحت الآن تمارس بانتظام كل ما تحب أن تفعله. لقد نظمت حياتك بطريقة تسمح لك بالتعبير عن قيمك الأربع الأساسية دائماً. ونتيجة لذلك، فأنت تشعر بالبهجة والسعادة بشكل طبيعى ودون جهد يذكر وهذا يجذب إليك عدداً من النساء. ولعلك تتساءل الآن ماذا سأفعل بكل هؤلاء. فى هذا الفصل سوف نعرض عدداً من النصائح البسيطة التى تفيد كل شخص كى يصبح جذاباً بصورة لا تقاوم. أما الفصل العاشر فيدلك على كيفية إيجاد شخص متميز دون إضاعة الوقت.

النصائح التسع الواجب معرفتها

.....

النصائح التالية تفيد الجميع، الأعزب أو المتزوج، الذكر أو الأنثى، أو أى شخص يريد ببساطة أن تصبح جاذبته لا تقاوم

١. دع العالم يأتى إليك

أعجبت "مارى" بشدة بزميل لها. كان قلبها يخفق كلما رآته. وفى محاولة للفوز بحبه، دعتة إلى العشاء ليلة الجمعة. بدأت "مارى" فى إعداد وليمة مكونة من خمسة أصناف من الطعام - فأعدت ما لذ وطاب من قطع الكبد بصوص المشمش، وشورية الكراث المهروس والدجاج المقلّى مع الكراث والزبدة، والصلصة البيضاء المنثورة على طبق من الأرز بالهليون، يعقبه سلطة خضراء ثم حلوى منزلية من الكمك الصغير على شكل قلب مع شراب الليمون، مما جعلها لا تذهب إلى العمل فى ذلك اليوم. عندما وصل زميلها حاملاً زجاجة شراب، أخطأت "مارى" وأخبرته أنها لم تذهب إلى العمل كي تعد له الطعام، مما أضفى شعوراً ضاعطاً على الموقف وأثر على صديقها سلباً فلم يتناول سوى القليل من الطعام. وبعد العشاء تلفت معها قليلاً قبل أن يقرر الانصراف. ثم حدث أن تقابلا فيما بعد مرتين تقريباً. وكانت "مارى" هى التى تبادر بالتقرب منه. أما هو فلم يكن مهتماً مما فطر قلب "مارى".

تدرك "مارى" الآن أنها كانت تفرض نفسها عليه وأن هذا لم يكن لائقاً. كان من الأجدر أن تعد شيئاً بسيطاً للعشاء مثل أرغفة اللحم أو البطاطس المهروسة. ما كان لها أبداً أن تترك العمل كي تطبخ العشاء. حاولت "مارى" جاهدة أن تجذبه إليها كي يحبها مما أطاح بكافة الفرص فى أن ترتبط به بأى شكل من أشكال العلاقات. لقد كانت تفرض ضغطاً هائلاً على الرجل فى وقت قصير للغاية. الخلاصة هى أنك عندما تكون جذاباً سيأتى إليك الناس بصورة تلقائية ودون أن تبذل أى مجهود. لا يجب أن تفرى الآخرين

كى تجذبهم إليك أو أن تجعلهم يحبونك أو بفرض كسب قلوبهم. إن إغراء الآخرين يتطلب وقتاً، ولكن الجاذبية تكون طبيعية ولا تحتاج لبذل أى مجهود.

٢. اجعل منزلك ملاذاً

للمحيط الذى تعيش فيها أثر هائل على نفسك. فى الواقع، يقال أن البيئة المحيطة هى انعكاس لحالتك الذهنية. فلتنظر حولك إذن ولتري ما يقوله محيطك عنك؟ وكيف يصف أحد الأصدقاء بيتك؟ هل هو دافئ، ومريح، ومنظم؟ أم أنه هادئ وجامد أم مبهج وحديث؟ الأهم كيف تشعر وأنت فى بيتك؟ هل تشعر بالاسترخاء والطمأنينة؟ هل من السهل أن تعيد تنظيم أثاث بيتك؟ هل تشعر فيه بالخصوصية. هل تحيط بك أشياء تستمتع بها؟ أنا مثلاً أمتلك مجموعة من الوسادات ذات اللون الزهرى التى أعشقها، والنظر إليها فقط يسمدني. أحط نفسك بوسائل الرفاهية التى تحبها. تأكد من حبك لكل لوحة أو قطعة فنية تعرضها. أما الأشياء التى لا تحبها ويمكنك التخلص منها، فعليك بوضعها فى صندوق وحفظها فى الخزانة. والأفضل من ذلك أن تعطىها لأصدقائك أو تتصدق بها. (أحياناً يكون من السهل التخلص من الأشياء إذا قمت بتخزينها أولاً، ثم أدركت أنك لم تحتاجها).

الهدف من ذلك أن تجعل بيتك ليس فقط نظيفاً ومرتباً، ولكن فى الوقت نفسه أن تعكس شخصيتك به. أول مكان تبدأ به هو حجرة النوم. اجعلها ملاذاً لك ومكاناً للاسترخاء والالتفاد بنفسك. إذا كان لديك تلفاز فى غرفة النوم، فتنقله إلى حجرة أخرى، حتى تقام بشكل أفضل.

"بوب"، مهندس برمجيات بدين وأصابع فى السابعة والأربعين من العمر، كان يخشى ألا يجد فتاة أحلامه إلى الأبد ويرغب بشدة فى الزواج وبأى طريقة ممكنة. نصحت "بوب" بإعادة تنظيم بيته، وبالفعل شرع فى ذلك بنقوش ونشاط بالفن. كان "بوب" معجباً بمنزل أخته، فقد كان يستمتع بمجرد التحول فيه فحسب. لذا أخبرته أن لا عيب فى أن يصمم بيته بنفس الطريقة التى صممت بها أخته بيته كى يخلق فى بيته نفس الإحساس بالطمأنينة الذى يجده عندها.

بدأ "بوب" في التخلص من كل قطع الأثاث التي لا يحبها - من منسدة مهترزة إلى كنبه بالية وعدد من الأرفف. ثم أعاد طلاء المنزل بالألوان البراقة التي يحبها - الأزرق القاتم في حجرة المعيشة والأحمر المثير في غرفة النوم. كما جدد "بوب" أيضاً الحمام وغير شبكة أنابيب التدفئة وقام بتركيب ستائر جديدة. وأثناء قيامه بهذا العمل، تقابل "بوب" مع امرأة ناجحة تفيض بالحيوية أحبه ولم تستطع الابتعاد عنه مما أصاب "بوب" بالدهشة. استمر "بوب" في العمل حتى انتهى إلى المنزل في الصورة التي طالما أرادها. الآن يشكو "بوب" من أن هذه المرأة طلباتها العاطفية أكثر من المتوقع. بالتأكيد هذه خبرة جديدة عليه ومع أن هذه العلاقة لم تدم طويلاً إلا أنها كانت تجربة جديدة بالنسبة إلى "بوب" أكسبته شعوراً بالثقة في جاذبيته وقدرته على جذب النساء الحسنات. أثبت منزلك بطريقة تثبت فيك الطاقة. استثمر الوقت الكافي كي تجعل من بيتك الملاذ الآمن وجدد حياتك كل يوم.

٣. احتفظ بقائمة امتنان

إحدى الطرق الأكيدة للحصول على ما تريد هي أن تكون راضياً بما تملك بالفعل حتى ولو لم يكن ذلك كافياً. إننا نقضي وقتاً كبيراً وجهداً أكبر في التركيز على ما ليس فينا وغالباً نتجاهل تقدير الصفات التي نتمتع بها بالفعل.

كي تذكر نفسك بكل الأشياء الجميلة التي تملكها، اقض بعض الدقائق في تدوين كل شيء أنت ممتن له في نهاية كل يوم. قد يكون هذا الشيء هو تمتعك بالصحة أو مشاهدة شروق الشمس أو تناول فتجان من الكاكاو الساخن. لا تقلق من المشقات التي تواجهها اليوم، فستجد دائماً شخصاً ما أو شيئاً ما يشعرك بالرضا والامتنان. لن نعدم شريكاً يأتي إلى منزلك ويستمع إليك، أو حيواناً أليفاً تحبه، أو فراشاً دافئاً تمام فيه، أو قد تجد أنك فقط أمضيت اليوم وأنت في كامل صحتك. ما هو مبدأ الجاذبية هنا؟ إن ما تركز عليه يزداد. إذا ركزت على ما ليس لديك، ستكون جاذبيتك أقل. أما إذا ركزت على ما تملك، فستكون جاذبيتك أكبر.

إذا كنت يائساً أو محتاجاً، فسوف ينتهي بك الحال وقد صددت الشخص الذي تريد أن تجذبه. أما عندما تكون ممتناً لما لديك، حتى ولو لم يكن كافياً، فإنك ستمتع بقوة جاذبية أكبر.

تعود أن تقدم اعترافاً بفضل كل ما حدث في حياتك عند نهاية كل عام، ثم تمنّي ما تريد أن يحدث في العام الجديد. كرر ذلك في عيد ميلادك أو عند نهاية العام الذي يليه. اكتب قائمة بكل إنجازاتك في العام المنصرم أولاً- مثل أهم خمسين عملاً قمت بها خلال العام الماضي أو الأشياء التي أضافت إلى شخصك كإنسان والمهارات التي اكتسبتها. إن عملية التفكير فيما حدث خلال العام الماضي ستساعدك على إحصاء الأهداف التي حققتها وإدراك أهمية ما حقته. في بداية السنة الجديدة من عمرك أوقد شمعة واقرأ جميع إنجازاتك بصوت عالٍ وخذ وقتك في تقديرها والعرفان بها. عندما تكون راضياً بما لديك بالفعل، سيكافئك الله بأكثر من ذلك. ما الأشياء التي ينبغي أن تشعر بالمتان تجاهها؟

اكتب قائمة بالأمنيات- قائمة بالأشياء التي تتمنى حدوثها أو تتمنى تملكها. فكر في أي شيء حتى ولو كان خيالياً ولا تهتم بكيفية تحقيقه، الأهم أنك تريد له أن يتحقق. فمعظم الناس ينتهون إلى تحقيق الكثير من البنود المكتوبة في القائمة بنهاية العام دون التفكير فيها بشكل فعلى مرة أخرى. دون قائمة العرفان، ثم قائمة الأمنيات الخاصة بك، وضعها في أحد الأدراج. عندما تعود إليها بعد ستة شهور أو بعد عام، ستندهش أن الكثير منها قد تحقق بالفعل.

٤. ابتسم، كن سعيداً

اعتدت على العيش وسط مدينة "نيويورك" حيث لا يبتسم الناس كثيراً مثلما يفعل الآخرون في باقي البلاد، إلا أنه لا شيء أكثر جاذبية من الابتسامة. فإذا كنت تريد أن تكون لك جاذبية لا تقاوم فابتسم. إنك تهك نفسك وتبذل طاقة أكثر بكثير حينما تحاول أن تعبس أو تتجهم، وفي نفس الوقت فأنت تبتعد بنفسك عن السعادة. لماذا تستنفد طاقتك كي تصبح غير سعيد في النهاية، لماذا لا تستغل هذه الطاقة كي تسعد؟ إنك بالفعل تختار ذلك وبمطلق إرادتك.

ذكر "توماس ليونارد" مؤسس Coach U أنه في الوقت الذي لا يعتبر الألم أمراً اختيارياً، فإن المعاناة اختيارية. فالحياة بها ملذاتها ومصائبها ويصاحب ذلك حتماً بعض الألم. ولا يمكنك تجنب الألم، ولكن يمكنك ألا تعاني منه. وأنا دائماً أشرح ذلك بسؤال أوجهه إلى عملائي دائماً: هل رأوا ذات مرة كلباً بثلاثة أرجل؟ فعندما يفقد كلب رجلاً واحدة، فإنه لا يعاني جراء ذلك معاناة نفسية. بل إنه فقط يعاني الألم الجسدي الحقيقي، ويلحق جرحه ويستمر في حياته. حيث لا تصاب الكلاب باليأس ولا بالإحباط لفقدان رجل واحدة. بل يستمر شعورهم بالتفاؤل والسعادة. ولا يؤثر ذلك على علاقتهم بالكلاب الأخرى. فالحياة تستمر برجل أو بدون. والبشر هم الذين يختارون المعاناة. ذلك لا يعني أن الأشياء المؤلمة لا تحدث. ولا يعني أنك لن تبكي أبداً أو لن تشعر بالحزن. ولكن من الممتع أن تحزن عند الحزن وأن تغضب عند الغضب. فتمتع بمشاعرك - واستمتع بها. وابكِ إذا شعرت بحاجتك لذلك. ولكن الأهم أنك سعيد؛ لأنك قد اخترت أن تكون سعيداً.

عليك أن تسأل نفسك ما إذا كنت تعيش حياتك كي تكون سعيداً أو لا. وأنا أندesh دائماً من عدد الناس الذين يعالجون أنفسهم من الإحباط بسبب مهن لا يحبونها. فإذا ما كرهت مهنتك وكنت تعمل بها لثمان ساعات أو أكثر يومياً، فكيف تتوقع أن تكون سعيداً؟ لن تصبح سعيداً أبداً بهذه الطريقة. إن عدم سعادتك يشير إلى حاجتك لإيجاد مهنة جديدة. أو ربما شريكة مختلفة. وإذا لم تقم بما يشعر بك بالسعادة، فمن المحتمل أن تصاب بالإحباط. للعلاج السريع، اكتب قائمة بكل الأشياء التي تجعلك سعيداً ثم افعلها فوراً. فعلى سبيل المثال، كانت إحدى عميلاتي تستحم ليلاً على أضواء الشموع بينما تشرب العصائر وتقرأ الكتب. وكان ذلك يساعدها على الاسترخاء بعد يوم عمل شاق. وهناك عميل آخر قرر أن يستخدم الدراجة في الذهاب إلى العمل بدلاً من السيارة ووجد أن هذه طريقة بسيطة لأداء تمارين يومية وتشعره في الوقت نفسه بإحساس رائع مع بداية يومه. وعميل آخر يشعر بالسعادة عند مساعدة الآخرين، لذا فقد تطوع في مستشفى محلية وكان يزور الأطفال والمسنين.

وثمة إحدى السيدات كانت تحب الأطفال ولكن الله لم يرزقها بالأطفال. تطوعت لمجالسة الأطفال في المستشفى. اذهب وتناول الثلجات في المتنزه أو اصطحب طفلاً إلى حديقة الحيوان. كلما زادت الأشياء التي تفعلها حتى تكون سعيداً، زاد إحساسك بالسعادة. إنها حقيقة واضحة، ولكن العجيب أننا لا نقضى وقتنا في عمل الأشياء التي تجعلنا سعداء. إن مشاهدة التلفاز لا تجعلنا سعداء، ولسوء الحظ أن هذا ما يفعله معظمنا في أغلب اليوم. فافعل شيئاً يجعلك تبتسم.

من ناحية أخرى، إذا لم يكن الابتسام عادة من عاداتك وطبيعة فيك فيمكنك التدريب عليه. ابتسم في وجه خمسين شخصاً هذا الأسبوع. ابتسم في وجه موظف البقالة، رئيسك في العمل، عامل موقف الانتظار، ابتسم لنفسك. كلما دخلت الحمام ونظرت إلى المرأة، فلتبتسم لنفسك ولتقل: "مرحباً أيها الإنسان ذو الطلعة البهية". وحتى وإن لم تكن تعتقد أنك كذلك، بل افعل ذلك خصيصاً إذا كنت متأكداً أنك لست جميلاً. أحد العملاء كان يقول إنه قبيح المنظر وكان يحب الرقص، لكن النساء كن يرفضن الرقص معه في النوادي المحلية. وقد طلبت منه أن يقوم بهذا التمرين، ثم إنه بعد مرور شهر أخبرني أن النساء يطلبن الرقص معه. وإذا ما طلب من امرأة الرقص معها ورفضت فإنه يقول: "يا للأسف، أنت تقوتين على نفسك رقصة رائعة". أكدت دراسة علمية أنه عندما تبتسم، فإن حركة العضلات تحرك هرمون الأندروفين في جسمك ومن ثم تشعر بإحساس أفضل. وإذا لم تكن تشعر بذلك، فلتتظاهر به. ودرب نفسك على الابتسامة بأي طريقة، واستمتع بالأندروفين. وسوف تبدو جذاباً بشكل لا يقاوم.

٥. أنصت جيداً

معظم الناس يعتقدون أنهم مستمعون جيدون. والقليل منهم كذلك. فكر في الناس الذين تعرفهم. من بين كل أصدقائك وأقاربك، كم منهم يستمع إليك بالفعل؟ إن الاستماع فن ومثله في ذلك مثل أي مهارة أخرى تحتاج إلى الممارسة. فمعظمنا لم يعلمه أحد الاستماع. قد تعلمنا التحدث،

لولكننا لم نتعلم الاستماع. وفى واقع الأمر، أن الإصغاء للآخرين صفة تمتحك الكثير من الجاذبية. فلا تهتم بما ستقوله، وحاول الاحتفاظ بقصصك لنفسك. وإن الإصغاء إلى الآخرين وعدم التحدث كثيراً سيقودانك إلى نتائج رائعة غير متوقعة. ذلك إن الشخص الذى يتحدث كثيراً سينتهى به المطاف إلى الشعور بأنه يعرف المستمع ويثق فيه. ويبدو أن العكس هو الصحيح، أى أن المستمع هو من سيشعر بأنه يعرف المتحدث، ولكن ذلك ليس صحيحاً. وهو ما أكدته مراسل مشهور حين قال إن الإنصات إلى الآخرين والاستمرار فى ذلك يؤدي إلى كسب ثقتهم.

وكقاعدة عامة، فمن الأفضل أن تتحدث حوالى ٢٠ ٪ من الوقت وأن تستمع حوالى ٨٠ ٪. جرب ذلك اليوم وانظر ماذا سيحدث. قد تتدهش من الأشياء التى سيخبرك بها الناس عندما تستمع إليهم بالفعل. وسوف يحبونك؛ لأنك استمعت إليهم.

إليك هذه النصيحة: إذا كنت برفقة شخص ما، ولا تتكلم معه، بل تتحدث فى السر مع نفسك، فأنت لا تستمع بالفعل لما قاله الشخص الآخر ولا تستطيع أن تحكم على ما قاله أو تقيمه. وفى المرة القادمة حينما تتحاور مع شخص ما، قلل من حديثك مع ذاتك وركز على الاستماع للشخص الآخر. واسمع كل شيء يقوله قبل أن تبدأ التفكير فى الاستجابة.

إن الاستماع ليس سهلاً كما يبدو، إنه يتطلب الممارسة والتجريب. فكلما استمعت أكثر، أصبحت أكثر جاذبية. والمستمع الممتاز تكون لديه جاذبية لا تقاوم.

٦. أظهر العرفان لمن حولك

إحدى الطرق البسيطة والفعالة لكى تصبح جذاباً هى أن تحول مجاملاتك إلى عرفان بالجميل. عادة ما يتلقى الناس مجاملات من قبيل: "يا له من معطف جميل" أو "إنك تبدو أنيقاً اليوم"، لا تسئ فهمى، إن المجاملات رائعة،

لكن الاعتراف بالجميل أكثر روعة. فالعرفان يتعلق بماهية الشخص ذاته، أما المجاملة فعادة تتعلق بما يملكه أو يفعله أو يمثلّه ذلك الشخص. على سبيل المثال، "إنى أقدر دعمك لى يا "روبرت" لقد قطعت كل تلك المسافة من "نيو جيرسي" إلى هنا حتى تحضر ورشة العمل، لقد أسعدنى وجودك". إن هذا يعتبر اعترافاً بالجميل: إنه موضوع شخصى للغاية ويجعل "روبرت" يشعر بعظيم صنعه. ففكر فى الطرق التى يمكن أن تظهر بها عرفانك للأشخاص وكن أكثر تحديداً. ولا تقل: "أنت رائع" بل قل: "أنت متحدث ماهر. لقد أحببت طريقتك فى معالجة الأمور". أو "أنت شخص ودود جداً وتعرف كيف تطيب خاطر الآخرين". وبدلاً من أن تقول للطاهى: "يا له من عشاء لذيذ"، قل له: "إنها وجبة رائعة. واهتمامك بالتفاصيل أمر لا يصدق. إنه ليس لذيذاً فحسب بل إنه مقدم بطريقة فنية جميلة". إذا كنت تتسم بالعرفان، فسوف يحب الناس الجلوس من حولك. وإن الاعتراف بالجميل يزيد من طاقتك بالفعل. فقط، حاول تغيير ذلك الشيء البسيط بداخلك وسوف يجعلك هذا أكثر جاذبية على الفور.

٧. كن مرهف الحس

يجب أن تهدئ من سرعة حياتك كى تصبح قادراً على تذوق جمالها. إن هذا لأمر ينطبق على الحب أيضاً كما ينطبق على المتعة التى نحسها من خلال حواس البصر والسمع والتذوق واللمس والشم. ابدأ الآن، تذوق الحياة وميزاتها ونكهاتها وألوانها وأشكالها. نحن مخلوقات بشرية فى عالم مادي خلق لنستمتع به ونقدّره. ومن الممكن فى خضم هذه الحياة أن نتجاهل الجانب الحسى من طبيعتنا البشرية.

لا تقلق إذا فقدت قدرتك على الإحساس، فبإمكانك استعادتها بسهولة. خذ حماماً منعشاً وافرك جسّدك بزيت الجسم المعطر مع التدليك، واستمتع بلمس البشرة الحريرى. وبدلاً من تناول الثلجات بالمعلقة، العقها بلسانك واستمتع بها.

وعطر منزلك بمختلف العطور حتى تكون رائحته زكية. وزين حوائط منزلك بأعمال فنية رائعة حتى تمتع عينيك. واستمتع بمشهد الغروب. وارتنّد ملابس رائعة اللمس - الكشمير، الحرير، معطف من الوبر التركي، القطن الناعم، ملابس داخلية مريحة. واستمع إلى موسيقاك المفضلة. وتغنّ واشدّ ببعض الأغنيات. واقرأ الشعر. وتناول أطعمة مختلفة ذات بهارات وتوابل هندية أو تشيلية أو مكسيكية أو تايلاندية. أنت مخلوق حساس فلتستمتع بحياتك.

إن الطبيعة مليئة بما يثير الأحاسيس والمشاعر مثل رؤية منحدرات التلال الخضراء وتوهج قرص الشمس لحظة الغروب وتلاطم الأمواج برمال الشاطئ، وكذا الرومانسية الحاملة في أمسية رائعة، واللمس الحريري للزهور. إذا افتقدت التواصل مع الطبيعة، فإنك تفتقد بعض أحاسيسك الفطرية. متى كانت آخر مرة مشيت فيها حافياً على العشب أو الرمال؟ حاول قضاء وقت أكبر بين أحضان الطبيعة، وتناول الغداء في المتنزهات، أو على الأقل زين منزلك بالزهور الطبيعية واستمتع بشذاها الفواح وألوانها الجميلة.

٨. تصرف كالملائكة

أكدت مجلة "نيوزويك" أن أكثر من ٨٠٪ من الناس يؤمنون بوجود الملائكة. فإذا كنت ملاكاً، فماذا كنت ستفعل من أجل الناس؟ ما هي الأفعال الخيرة التي ستفعلها؟ إذا بدأت القيام بأفعال الملائكة، فسوف تجد أنك أصبحت أكثر إشراقاً وتوهجاً. وعندما تشبع جميع حاجاتك، تستطيع أن تقدم على العطاء دون مقابل. أما إذا كنت تعاني من مشاكل فيما يتعلق بالعطاء سراً، فهذه إشارة إلى أن حاجاتك لم يتم إشباعها بشكل كامل. فأشبع حاجاتك أولاً، عندها ستكون على استعداد للعطاء بحرية ويسر. بالطبع فإن ذلك لا يعني التضحية أو المعاناة. لا تسدّ صنيعاً إلى شخص ما إذا سبب لك أي أذى، فالأولوية يجب أن تكون لذاتك. نعرض هنا أمثلة للأفعال الملائكية التي يمكنك القيام بها: ضع مبلغاً من المال في مظروف واتركه لصديق أو قريب يعاني أزمة مادية. وأرسل الهبات والتبرعات إلى المنظمات الخيرية دون الإفصاح عن هويتك.

وألقي بعض العملات المعدنية على الرصيف أمام إحدى المدارس. اجمع قمامة المنزل لمساعدة شريكك دون أن تخبرها. وأرسل عبارات تقدير وامتنان لصديق ما دون الإفصاح عن اسمك. قم بزيارة بيوت المسنين وتواصل معهم حتى لا يشعروا بالوحدة. وساعد جارك في إصلاح وتشذيب حديقته. وتطوع للعمل في مطابخ توزيع الطعام للفقراء. قم بأي عمل خيري ينم عن تعاطفك مع الآخرين. كانت "ليندا" الخبيرة المالية، تشعر بالخوف وبأنها غير محبوبة وكانت تتحسر على حالها دون سبب واضح. كلفت "ليندا" بالتقرب إلى أصدقائها من خلال توزيع الهدايا عليهم. وفي العمل، امتدحت "ليندا" سكرتيرتها وأثنت عليها وعلى ابتسامتها التي لا تفارق شفها أيا كان شعورها الداخلي. ففي محل البقالة، سمحت "ليندا" لشخص ما يليها في الصف أن يتقدم عليها. لقد شعر هذا الشخص بالامتنان تجاه "ليندا" وشكرها مما أشعرها بروعة هذا الصنيع الصغير. وتبسمت "ليندا" في وجه موظف محل البقالة وأخبرته بأنه يقوم بعمل رائع ويعتني بشدة بكل تفاصيل عمله. عند خروجها من موقف الانتظار، سمحت "ليندا" لسيارة خلفها أن تمر أولاً. وفي نهاية اليوم، شعرت "ليندا" بالإشباع التام وأيقنت أن هذا العالم ليس سيئاً كما كانت تراه من قبل. لقد زادت أفعال الملائكة التي انتهجتها "ليندا" من شعورها بأن المجتمع لا زال بخير وأن الحياة جميلة. أي منا يمكنه القيام بما قامت به "ليندا" - نعم، أنت أيضاً يمكنك القيام بذلك.

أحد عملائي كان يعتنى بأطفال صديق له في مدينة نيويورك أيام العطلات. وكتقدير من هذا الصديق لمجهوداته، ترك له مظروفاً به مبلغ من المال، خصوصاً لأنه يعلم أن صديقه قد ترك العمل مؤخراً ليشرع في الكتابة. لم يكن المبلغ كبيراً، ولكن كان ذلك على سبيل التقدير. رفض عميلي هذه الهدية الكريمة، لكنه أخطأ في ذلك. فلم يكن مطلوباً منك سوى أن تقبل الهدايا وتتقدم بالشكر لمن أهداها لك. وليس من حَقك أن تحرم الآخرين من الشعور بلذة العطاء.

٩. كن أكثر شجاعة

إحدى أفضل طرق مقاومة الخوف هي أن تبدأ في الإقدام على فعل أشياء جريئة. فتدرب على الأمور التالية كي تزداد جرأتك. ولا أريدك أن تعرض نفسك للمخاطر. أريدك فقط أن تتجرأ، لماذا؟ لأن القيام بالأشياء الجريئة والإقدام على الأفعال المخيفة سيجعلك تشعر بالبهجة. والخوف سيجعل قلبك يخفق وأطرافك ترتعش. وبالإضافة إلى أنك ستصبح شخصاً قوياً صلباً. وفيما يلي بعض الأفعال المقترحة:

- اطلب من رئيسك في العمل زيادة في الراتب. فمعظم الناس لا تتناسب رواتبهم مع ما يقومون به من جهد.
- اتصل بشخص ما كنت تتوى الاتصال به فيما سبق ولكنك لم تفعل لسبب ما.
- اعتذر عما بدر منك تجاه أى شخص ولو لم يكن يعلم بما قد فعلت.
- قم بإعادة أى شئ قد استعرت أو سرقتة واعتذر عما فعلت.
- تقدم لإلقاء خطبة أو تقديم عرض ما.
- نظم الرحلات.
- جادل واستمسك برأيك ودافع عن أفكارك.
- تناول العشاء بمفردك في مطعم راقٍ.
- تعلم الغوص.

ولكن، ما علاقة ذلك بأن تصبح جاذبيتك لا تقاوم؟ إن أولئك الذين لا يقدمون على عمل أشياء جريئة تكون شخصياتهم جافة وعقيمة. إنهم يقومون بأعمال روتينية تشعرهم بالملل. وإن المخاطرة لتنش الحياة وتزيل رتابتها. ما هو الشئ الذى تخشاه؟ افعله فوراً ولتراهن أصدقاءك على ذلك. ثم واصل التحدى وافعل أشياء جديدة وجريئة. وستجد الفرص الرائعة تتجذب إليك تلقائياً.

نصائح تجعلك شخصاً لا تقاوم ٢٠٧

الآن وقد أصبحت جازيبتك لا تقاوم. فقد جاء الوقت لتحصل على بعض النصائح المتعلقة بإيجاد شريكة. واصل القراءة.

FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

القواعد الأساسية

للمواعدة: الساعة البيولوجية

الآن وبعدها أصبحت أكثر جاذبية وانتهيت من إشباع حاجاتك والتقت حولك الكثيرات، أصبح عليك أن تتأكد من اختيار الشريكة المناسبة. أود أن أوجه نظر السيدات إلى حقيقة مهمة ألا وهي أنهن إذا رغبين في إنجاب أطفال فإن عنصر الزمن ليس في صالحهن. أعلم جيدا ذلك الإحساس بالفزع والخوف الذي يداهم الكثيرات خوفا من مرور السنين دون مصادفة الرجل المناسب وكبر السن الذي من شأنه أن يلغى حلم إنجاب الأطفال. أعرف ذلك الإحساس لأننى خبرته بشكل شخصى ولأننى رأيت عند الكثيرات من السيدات اللاتى شغلتهن أعمالهن عن إنجاب الأطفال حتى فاتهن القطار. عموما إذا كنت ممن يرغبين في إنجاب الأطفال أو كنت لا تحبين الاستمرار في علاقة لن تنتهى بالزواج فعليك أن تتبعى النصائح والإرشادات التالية.

الطيور على أشكالها تقع

.....

إن الكثيرين يشككون في صحة هذا المثل ويقولون إن الطيور لا تقع على أشكالها لكننى أرى أن العكس يحدث في أغلب الأحوال. فإذا كانت لديك الرغبة في الوصول إلى شريكة/ شريك أحلامك فإليك هذه الطريقة الفعالة. اكتب قائمة بالصفات والمميزات التى تحب أن تجدها في فارس/ أميرة الأحلام.

هل ينبغي أن تكون غنية أو كريمة أو حنونة أو مغامرة أو ذكية أو واثقة بنفسها أو جميلة أو رياضية؟ أكتب كل الصفات التي تريدها وبالتفصيل.

الآن راجع هذه القائمة واكتبها بشكل أكثر تحديدا. والسبب في ذلك أن هذه القائمة بما تحمله من مميزات ستكون طريقك المختصر للوصول إلى ما تريد. اكتب هذه القائمة الآن وبشكل مفصل جدا كي لا تضيع المزيد من الوقت والجهد في سبيل الوصول إلى أحلامك. فقد أرادت إحدى عميلاتى أن يكون شريكها "ذكيا" وأن يحب قراءة الكتب. ولسنوات ظلت تواعد فتى يقرأ الكثير من الكتب لكن هذه الكتب لم تكن سوى دليل المستخدم الخاص ببعض برامج الكمبيوتر! عندما راجعت القائمة التي كتبتها علمت أنه كان ينبغي لها أن تكون أكثر تحديدا في كتابة هذه القائمة وأنها تحتاج إلى شخص يقرأ الأدب لا أى نوع من الكتب. عميلة أخرى كتبت على رأس قائمتها عبارة "الزوج المثالي" وكانت تتعجب من أن كل من يصادفها من الرجال ويطابق مواصفاتها يكون رجلا متزوجا (هى التي كتبت أنها تريده زوجا).

الآن بعدما أتممت هذه القائمة المفصلة بالمميزات التي تود أن تجدها في شريكك/شريكتك المستقبلي، ضع خطا تحت المواصفات التي لا تتوافر فيك - تذكر أن الطيور على أشكالها تقع. حاول غرس هذه الصفات والميزات في نفسك بأسرع ما يمكن. وفي الوقت الذي كنت أعانى فيه من كثرة الديون، كنت أتمنى أن أقابل أميرا أسطوريا يقع في غرامى ولا يفكر مجرد تفكير حين أطلب منه سداد الديون المستحقة على. فى الحقيقة لم أقابل فى هذه الفترة سوى رجل غنى واحد لكنه كان بخيلا للغاية حتى أنه كان يصبر على أن يدفع كل منا حساب الأكل والشراب. لم يكن أبدا ذلك الأمير الفنى الذى تمنيت. لذا كان على أن أعلم كيف أخرج من ضائقتى المادية. وبعدما سددت المبالغ التى أدين بها وادخرت الكثير من المال أيضاً أصبح من السهل على أن أتعرف على رجال أكثر كرما ونجاحا. وبعدما أصبحت فى غير حاجة إلى نقودهم أصبح الرجال الذين يدعوننى للعشاء يصرون على دفع الحساب. لذا فإذا كنت تريد شريكة غنية فإن أسهل الطرق لذلك أن تدخر حتى تصبح غنيا. أما إذا كنت تحبها مغامرة فعليك خوض الكثير من المغامرات ومن الآن. ينبغي أن يكون لديك نفس صفات الشخص الذى تريده كشريك مستقبلي.

لا تضيع وقتك مع من لا يستحقك

.....

إذا ما اجتذبتك شخص ما فارجع إلى قائمة الصفات والمميزات التي أعدتها. وضع علامة حول الصفات التي يتمتع بها هذا الشخص ولا تترك مرآة الحب تخدعك. إذ قد يحدث العكس ولا تتجذب إليه/إليها في البداية لكنك مع الوقت تكتشف أن به نفس الصفات التي دونتها في القائمة، حينها يتوجب عليك أن تمنح هذا الشخص مزيداً من الوقت كي تنمو علاقتكما أكثر وحتى يتسلل حبه إلى قلبك.

الآن، وبعدما أصبحت لديك هذه القائمة الطويلة من الصفات يمكنك تحديد أى من تلك الصفات هي الأهم بالنسبة لك. فهناك بعض الصفات التي لا يمكنك التخلي عنها في شريك حياتك والتي بدونها يصبح الارتباط مغامرة غير محسوبة العواقب. ومنها على سبيل المثال خفة الظل، الرغبة في إنجاب أطفال، أن يشاركك نفس الدين والمعتقدات، أن يكون مستقراً مادياً ولديه الرغبة في تحمل الأعباء المادية للمنزل، أن يكون أميناً ومستقيماً أخلاقياً، أن يحب عمله لكنه لا يقدمه على حياته الشخصية،... إلى غير ذلك من الصفات. الآن أكتب قائمة بالصفات التي لا تطيق أن تجدها في شريكك. ومنها على سبيل المثال التدخين، عدم إنجاب الأطفال، الإدمان، الوشم، الاهتمام بالتفاصيل النافهة، البخل.

لقد أجرى "نيل كلارك" مؤسس موقع المواعدة charmony.com الكثير من الأبحاث حول العلاقات العاطفية واستنتج أن الفرد الذي يرتبط بشريك آخر لديه صفة واحدة لا يطيقها، غالباً ما ينتهى الارتباط به بالطلاق. ومن ثم لا يوجد ما يدفعك للاستمرار في علاقة مع الطرف الآخر في حال تواجد مثل هذه الصفات فيه. وإن تحديد المعايير التي يتم على أساسها اختيار شريك/شريكة الحياة لا بد وأن تكون دقيقة ومحددة للغاية؛ لأن الحب قد يضللك لدرجة لا يمكن أن تتوقعها. وقد تقول لنفسك في موقف يبين تلك الصفة: "لكنها تملك كل الصفات التي أتمناها وسوف أتغاضى عن هذه الصفة".

الكمال لله ولا يوجد إنسان خال من العيوب، لكنّ هذا لا يعنى أن تقرر الارتباط بشخص لديه ولو صفة واحدة من تلك الصفات العشر التي تكرهها. ولهذا السبب، إذا ما اكتشفت أن شريكك بها أحد هذه العيوب فاتركها على الفور ولا تحاول أن تغير ذلك فيها. لا تخدع نفسك فليس لديك وقت لذلك.

وحتى لو قالت لك إنها ستتغير من أجلك فإنها قد تعود إلى ما كانت عليه بعد الزواج. فالتطبع يغلب التطبع. لذا، استمر في البحث وسوف تجد من يناسبك وتتوافر فيه الصفات التي تريدها.

ذات مرة ناداني أحد الزملاء وأخبرني أنه قد ارتبط بامرأة وكان ينتظر منى أن أبارك له هذه العلاقة لكنني كنت قاسية في الرد عليه إذ إنني أعلم أنه مولع بالعلاقة الحميمة بينما الفتاة التي ارتبط بها لا تحب ذلك على الإطلاق. وعندما سألته عن هذا الجانب قال لي إنهما ذهبا إلى أطباء وأخصائيين في هذا المجال وأنهما سيحلان هذه المشكلة حتما. فتزوجا، ولكن المشكلة بقيت دون حل. بعد سنتين، تركته وتزوجت رجلا آخر فتحطم قلبه. فإذا كانت مشكلتك كبيرة كتلك المشكلة، فلا بد أن تعلم أنها لن تتحسن على المدى البعيد. ولو أن زميلي هذا قد كتب في قائمته أن أحد متطلباته الأساسية في زوجة المستقبل أن تشبع رغباته لما تزوج هذه السيدة، كما أنه لو علم أنه مهما انطبق عليها من الصفات التي يضعها في مخيلته وانتقت عنها تلك الصفة وسيكون الفشل مصير هذه العلاقة - لما تورط فيها. اكتب قائمة بالمعايير الواجب توافرها في شريكة المستقبل ولا تتنازل عن الصفات العشر الأكثر أهمية بالنسبة لك. وإذا ما التزمت بذلك فإن وقتك لن يضيع في علاقة تنتهي بالانفصال.

والآن أعط نفسك فرصة للتفكير بعناية واكتب القائمة:

الصفات العشر التي لا بد من توافرها في شريك / شريكة المستقبل:

١. _____
٢. _____
٣. _____
٤. _____

- ٥.
- ٦.
- ٧.
- ٨.
- ٩.
- ١٠.

الصفات العشر التي لا تطبقها في شريك/شريكة المستقبل:

- ١.
- ٢.
- ٢.
- ٤.
- ٥.
- ٦.
- ٧.
- ٨.
- ٩.
- ١٠.

وسع دائرة معارفك

.....

الكثير من الناس لا يعرفون سوى مجموعة محدودة من الأشخاص. فإذا ما كتبت أسماء جميع أفراد أسرتك وأصدقائك وأقاربك فسوف تحصل على قرابة المائتي اسم.

هذا هو المتوسط في أغلب الأحوال. لذا فإذا كنت تريد أن تقابل شريكة أحلامك وبالمواصفات التي تريدها فاعلم أنها قد تكون واحدة من كل مليون شخص، فعليك أن تتعب قليلاً. إذا كنت في أواخر الثلاثينيات فمن المحتمل أن تكون قد انتهيت إلى مجموعة محدودة من الأصدقاء تجالسهم. وإذا لم تكن قد وجدت شريكك حتى هذه اللحظة فعليك أن توسع من دائرة معارفك وأصدقائك وأن تتعرف على أشخاص جدد.

نفس الكلام تعرض له "جون جراي" في كتابه الذي أصبح الآن كلاسيكياً "الرجال من المريح والنساء من الزهرة". يجب أن أعترف أن "جراي" أعطاني الكثير من الأفكار الخلاقة لكن، ينبغي أيضاً أن أشير إلى أنني أختلف معه كلياً وجزئياً حول نقطة واحدة. يظن "جراي" أن الطريقة السليمة لإيجاد شريك المناسب تكون من خلال الإتيان بما لا تفعله وما لا تحب القيام به. فعلى سبيل المثال اذهب لمشاهدة مباراة كرة القدم حتى لو كنت تكره الرياضة بشكل عام. وإذا كنت لا تنهض من الفراش إلا في وقت متأخر فاستيقظ مبكراً وخذ كلبك للتمشية. أنا أتفهم وجهة نظره - فهو يريد منك توسيع دائرة الأشخاص الذين تعرفهم. فإذا كنت تستيقظ من النوم متأخراً كل يوم فمن المحتمل أنك لم تقابل أغلب الأشخاص الذين يستيقظون في السادسة صباحاً. وفي كل يوم تفقد فرصة مقابلة شخص ما؛ لأنك تكون تحت الأغطية بينما يفيض هو نشاطاً في أول اليوم. إن هذه الفكرة تبدو من الظاهر فكرة عظيمة لكنك إن اتبعتها فسوف تنتهي بزيعة تستيقظ فيها شريكك من بداية اليوم بينما تغط أنت في النوم حتى منتصف اليوم. قد لا يبدو لك هذا الوضع سيئاً لكنه ليس مثالياً أيضاً. فإذا ما تزوجت الرجل الذي قابلته في مباراة كرة القدم فكيف يمكنك بعد ذلك أن تشتكى من أنه يتركك لیتابع مباريات الموسم على التلفاز؟

بدلاً من ذلك، لماذا لا تفعل شيئاً تحبه أو الأقل تستمتع به؟ خذ على سبيل المثال صيد الطيور أو تذوق المرطبات أو لعب الجولف أو الاشتراك في نادٍ للجري؟ يمكنك أن تجرب أشياء جديدة عليك دون أن تضطر إلى ممارسة أنشطة لا تحبها. بهذه الطريقة تزداد احتمالية تعلقك بأحد الأفراد المشاركين في هذه الأنشطة إن كانت لديه أحد القيم الأساسية التي تتمسك بها.

ألق المزيد من الحصى

.....

إذا كنت ترغب في أن تكون لك جاذبية لا تقاوم فعليك أن تنتظر الآخرين حتى يأتوا إليك بأنفسهم. إن محاولة إقناع الآخرين أو دفعهم إليك أو الضغط عليهم أو إغرائهم عن الممكن أن تفلح لكن هذه الطرق لا تعطيك الجاذبية التي تريد. من السهل أن تضع وقتاً طويلاً وأنت تحاول توجيه الأمواج ناحيتك في حين أن الأفضل هو أن تلقى بالمزيد من الحصى لترى أي الموجات سوف تأخذ طريقها إليك. إذا كنت تبحث عن علاقة مشبعة فعليك أن تحاول الحصول عليها بطرق كثيرة ومختلفة. سافر إلى الأماكن التي طالما اعتقدت أن السفر إليها متعة. وتعرف على آراء ومعتقدات مغايرة ولا تقلق بالمرّة من عدم اتفاق الناس مع ما تصبو إليه. كل ما عليك هو أن تلقى في الماء الكثير من الحصى.

أخرج كثيراً مع الأشخاص المختلفين ولا تربط نفسك برجل أو سيدة واحدة يبدو لك أن خروجك معها ممتعاً. كلنا نبحث عن أفراد يحملون صفات تتفق معنا وهؤلاء قد يكونون نادرين للغاية. فإذا كنت تريد أن تقابل ذلك الفرد بين المليون فعليك أن تسأل نفسك مع كم فرد خرجت؟ ثلاثين؟ إذن أمامك الكثير كي تصل إلى المليون. لا ينبغي عليك بالطبع الخروج مع مليون شخص ولكن ينبغي عليك أن تتعرف على أشخاص أكثر.

إذا كنت منجذباً لشخص معين وتريد أن تكسبه ثم وجدت مشقة في ذلك فالأفضل لك أن تتركه. فربما لا يستحق كل ذلك العناء الذي تبذله. انتقل إلى فرد آخر ولا تضع وقتك. إن العلاقة إذا ما استلزمت جهداً ولم تعد عليك في بدايتها بالمتعة، فإنها لا تستحق كل هذا العناء. إذا حاولت جاهداً أن تغري شخصاً ما فربما لن تفلح في النهاية، لذا فقلل من خسائرك وانتقل إلى شخص آخر. لكن هذا لا يعني أنه إذا كانت لديك بالفعل علاقة جيدة فلا ينبغي أن تجتهد كي تصون هذه العلاقة وأن تتقدها. الأمر على العكس من ذلك، ينبغي عليك دائماً بذل الجهد الكافي لكي تتقذ علاقة عاطفية مشبعة لكن لا ينبغي أن تبذل مجهوداً في بداية علاقتك مع طرف آخر يتجاهلك؛ لأن هذه المحاولات لن تكون سهلة ولن تعود عليك بالسعادة في أغلب الأحوال.

قاعدة اللقاء الثاني

.....

ينبغي عليك أن تنتقل من علاقتك الحالية إلى علاقات أخرى وبسرعة، أعلم أن هذا قد يبدو غريباً في فصل يتحدث عن إيجاد الشريك المناسب لكنه ينبغي أن تسرع حتى لا يفوت العمر وتضيع الفرص المتاحة أمامك حالياً. فأعط الشخص الذي تواعده فرصتين على الأقل أو ثلاثاً. إن اللقاء الأول لا يكفي لتقييم الموقف ومعرفة ما إذا كان هذا الشخص أو تلك الفتاة تناسبك أو لا. إن الكثير من الناس يشعرون بالتوتر في اللقاء الأول وأغلبهم يحاول جاهداً تهدئة نفسه بلا جدوى. لهذا السبب ينبغي أن تعطى الطرف الآخر فرصة كي يسترخى ويظهر على طبيعته. ومن أجل ذلك ينبغي عليك ألا تكتفى بمواعدة واحدة. أحياناً تكون انطباعاتنا الأولى صحيحة وأحياناً لا تكون كذلك. في اللقاء الثاني ستكون أكثر هدوءاً وسيتضح لكما إن كانت هناك إمكانية للاستمرار في العلاقة أو لا. إن الأفلام الكثيرة التي شاهدناها تجعلنا نتوقع أننا في اللقاء الأول سوف ننغمس في بحر من العاطفة والانبهار. وأحياناً يحدث هذا ويكون الحب مدوياً ساطعاً كالألعب النارية وأحياناً يكون هادئاً بطيء الاشتعال.

كانت إحدى عميلاتي التي تبلغ من العمر بضعة وأربعين عاماً، لا تواعد سوى رجال رائعين وغير عاديين بالمرّة. لقد كانت سيدة مليئة بالحيوية ذات شعر بنى ومع ذلك كان الناس حين تمشي مع صديقها في الشارع لا ينظرون إليها وإنما لصديقها من فرط وسامته وروعته. وبالرغم من أن صديقها هذا كان بالفعل رائعاً وفتاناً إلا أنه لم يكن توأم روحها. وكانت تعلم أنه قد حان الوقت لهذه العلاقة لأن تنتهي، لذا بدأت في البحث عن شريك جديد فسجلت بياناتها في موقع للتعارف على الإنترنت. وذات مرة تعرفت من خلال الموقع على رجل طيب الكلام شيق الحديث لكنها قررت أنه ليس من تتمنى فقط؛ لأنه لم يكن وسيماً بما يكفي من وجهة نظرها. كان يبدو لها عادياً وبالرغم من أن الرجل كان جذاباً بما يكفي، لكنها كانت ترى أن شعره خفيف إلى حد ما. قلت لها إن عليها أن تتجاوز الشكل وأن تعطى الرجل فرصة أكبر. تقابلا ووجدت أن لشخصيته كاريزما هائلة ما كانت لتبدو واضحة من خلال صورته على الإنترنت. بالفعل كان شعره قليلاً بعض الشيء

لكن نظراته الخلابة أسرت قلبها على الفور. بعد المقابلة الأولى لم تجد في نفسها اليقين الذي يمكنها الاعتماد عليه للاستمرار في هذه العلاقة. لقد كانت مقتنعة بأنه لا بد لها أن تتزوج رجلا وسيما بما يكفي حتى يشبع كل رغباتها الجنسية. طلبت منها أن تراه مرة أخرى ففعلت وبدأت لها في المرة الثانية الكثير من المميزات التي لم ترها في المرة الأولى. فقد وجدت أنه عطوف ورقيق وساحر. لقد زادت جاذبيته - في نظرها - بعدما بدأت تتعرف على جوانب شخصيته التي لم ترها في المرة الأولى. في اللقاء الثالث لهما أحست أنه تحبه كثيرا وتريده. واستمرت تقابله بعد ذلك وهما الآن متزوجان. شكرتني كثيرا على أنني شجعتها على التفاضى عن الصورة التي رسمتها في خيالها لشريكها وإعطاء مَنْ أصبح زوجها الحالي فرصة أخرى.

قاعدة اللقاء الثامن

.....

هذه النصيحة قد تبدو للكثيرين قديمة وفي الحقيقة أن أمى هي من نصحتني بها عندما كنت في المدرسة الثانوية (هي الآن لا تذكر ذلك لكنني أذكره جيدا). من خلال خبرة وحكمة السنين، خلصت أمى إلى أنني يجب عليّ أن أنتظر حتى اللقاء الثامن قبل أن أستقر مع صديقي حتى أتأكد من أنه يستحقني أو حتى أتيقن من أنني أميل إليه وأن ما أشعر به ليس مشاعر لطيفة أحسست بها في أمسية رومانسية. قد توافقني الرأي أو لا لكنني أرى أن دور المرأة في العلاقات العاطفية يشتمل على مهمة أساسية وهي كبح جماح العلاقة والتمهل حتى تنضج وتنمو قبل الانتقال إلى مستوى أعمق وأكثر حميمية مع الطرف الآخر. وقد أشارت الكثير من الدراسات إلى أن أغلب الرجال لا يمانعون في الزواج من أى امرأة أيا كانت لو توفرت لهم الظروف المناسبة.

أريد هنا التأكيد على أنني أنصح بالانتظار والتمهل، لا كوسيلة للدلال على الطرف الآخر أو بدافع الخجل منه، وإنما كي تستطيع أن تقيم علاقتك به وأن تتأكد من أن لديه الصفات العشر التي تحتاجها في شريكك / شريكك وأيضا حتى تنمو بينكما علاقة تتسم بالحميمية والحب. إن العلاقات الحميمية لا تحدث

بشكل سريع مباغت، وفي عالم يبحث فيه الجميع عن المتعة السورية يكون من الشاعرية أن ينتظر الفرد حتى تنمو علاقة وثيقة تجمعهم بنصفه الآخر. إن هذه الفترة سوف تزيد من الرغبة لدى كلا الطرفين وبالتالي تزيد من المتعة التي يحصلان عليها بعد ذلك. فتصبح علاقتهما أكثر إشباعاً وإثارة. فلا تحرم نفسك وشريكك من المزايا التي ستحصلان عليها بعد تنفيذ هذه النصيحة.

إن التسرع في الزواج يؤدي إلى الكثير من العواقب الوخيمة. فقد تكون شريكك غير مستعدة للتواصل الجسدي معك. قد تعرض نفسك للكثير من الأذى العاطفي حين تعلم أنك تحبها وتريدها وهي لا تحبك. وقد يكون ما تشعر به من أن شريكك تحبك وتريدك مجرد خيالات لا أساس لها من الصحة. لذا فقبل أن تتخبط في علاقة زوجية مع طرف آخر لابد أن تتأكد من أنه قد أصبح لك وحدك وأنه لا يفعل ذلك مع كل من يواضعه. إن هذا من شأنه أن يحفظ لك كرامتك وماء وجهك. فإذا ما طبقت هذه القاعدة فسوف تتخلص من الذين يريدون فقط متعة لحظية ونشوة عابرة. ليس هناك عيب في البحث عن المتعة لكن إذا كان هدفك الاستقرار وتأسيس علاقة عاطفية مشبعة وقوية فينبغي عليك أن تتجاوز هؤلاء الذين يبحثون عن المتعة فقط. وإذا لم تطمئن إلى أن الطرف الآخر لديه النية الخالصة في إقامة علاقة مستقرة وأن يخلص لك فلا تتزوجه أبداً. ففي الحقيقة هناك العديد من من المشكلات والأمور التي تطرأ في المواعدة وتحتاج إلى تفكير وحسم، لذا لا تضيف إليها زواجاً فهذا كثير جداً. إن الرجل تحديداً حينما تتساهل معه سيدة يفكر في أنها تفعل ذلك مع الجميع ولا يستطيع التخلص من هذه الفكرة مطلقاً. قد تكونين قد انتظرت طويلاً حتى يظهر فارس أحلامك فلما تعرفت عليه انهارت مقاومتك للانتظار وكان ما حدث، لكن شريكك لن يصدق أن ما فعلته كان استثناء له هو وحده.

بعض السيدات يقلقن من قلة صبر الرجال وأنهم قد يتركونهن إذا ما أجلن موضوع الزواج في البدايات. فهن يعتقدن أن الزواج سيجعل الرجل مستمتعاً بالعلاقة مما سيخلق رباطاً وثيقاً بينهما. هذه الفكرة خاطئة جداً، فإذا حدث وتركك الرجل؛ لأنك لم تطرحي موضوع الزواج قبل اللقاء الثامن لكما فإنه لم يكن ليقيم علاقة مستقرة معك بأي حال.

قاعدة الأشهر الستة

.....

هذه القاعدة للسيدات اللاتي يردن إنجاب الأطفال. فهناك الكثير من العلاقات تبدو ممتعة ومريحة وتستمر لسنوات عدة قبل أن ندرك عدم مناسبة الطرف الآخر لنا وأن هذه العلاقة لا يمكن أن تتحول إلى زواج. عُد إلى قائمة الصفات التي لا ترغبها في شريكك وتأكد من أنك لم تلاحظ أياً من هذه الصفات في شريكك مؤخراً. فربما تكون ببساطة قد أدركت بعد الكثير من الوقت أن شريكك ليست الحبيبة التي في مخيلتك. بعد ستة أشهر على الأقل من الممكن أن تصل إلى قرار هل ستتزوج من شريكك/شريكك أو لا. إذا شعرت بأنها لا تتناسبك مستقبلاً فعليك ألا تستمر في هذه العلاقة وأن تبحث عن شريكة جديدة.

من ناحية أخرى إذا كنت تعتقد أن علاقتك تنمو بشكل متواصل وأن شريكك تعتبر مناسبة لك في الحاضر والمستقبل فأعط نفسك فرصة أخرى للتفكير. ضع علامة في التقويم كي تقيم علاقتك بها بعد ستة أشهر. يجب عليك أن تكتب ذلك وأن تسرع بعمله فقد تمر الأيام وتنمو علاقتكما أكثر دون تقييم وتأمل. انتهز الفرصة اليوم قبل فوات الأوان.

قاعدة العامين

.....

هذه القاعدة موجهة أيضاً - وعلى وجه الخصوص - للسيدات اللاتي يرغبن في إنجاب أطفال. فبعد عامين يمكنك تحديد ما إذا كان الطرف الآخر مناسباً للزواج أو لا. عند هذه المرحلة أنت أمام خيارين؛ الأول هو الاستمرار في العلاقة وإتمام الزواج، والثاني هو العودة من حيث بدأت والبحث عن شريك آخر. إذا ما ناقشتما فكرة الزواج فوجدت أن الطرف الآخر غير مستعد للزواج فعليك قطع هذه العلاقة على الفور والبحث عن آخر. وفي بعض الأحيان حين تقطع علاقتك بشخص ما لهذا السبب فإنه يدرك أهميتك في حياته ويقرر أنه لا يستطيع أن يخسرك وبالتالي تبدو نواياه الحقيقية أمامك.

أذكر مرة أخرى: لا تتعجلي فعامان فترة كافية لكل منكما كي تتعرفا على بعضكما البعض بشكل أكبر. وبعد العامين يكون ما ستعرفه عن الطرف الآخر أقل بكثير مما علمته خلالهما. لذا فأنت بين خيارين إما إنهاء العلاقة والبحث عن شريك جديد أو الاستمرار فيها والاستعداد للزواج. ومن الأفضل أن تعلم اليوم أن من تحبه غير مستعد للزواج منك بدلا من أن تعرف ذلك بعد عامين آخرين. ففى خلال هذه الفترة يمكنك أن تتعرف على غيره وأن يتعافى قلبك من آلامه وأن تبدأ حياة جديدة. حينما يخبرك الطرف الآخر أنه غير مستعد للزواج فهذا معناه أنه يبحث عن شريك آخر أفضل وهو فقط يلهو معك، أو أنه لم يستقر فى عمله (يحدث هذا غالبا مع الرجال) ولا يستطيع تحمل الأعباء المادية لإقامة أسرة، أو قد لا يشعر الطرف الآخر بوجود ما يضطره للزواج فالوضع الحالى يعجبه ولا يجد فى نفسه حاجة ماسة للتغيير. إن الكثير من الرجال لا يشعرون بالرغبة فى الزواج ولا بالاضطرار إليه؛ لأن ساعاتهم البيولوجية لا تنذرهم بفوات وقت الحمل والولادة كما يحدث مع النساء. وللأسباب المذكورة سلفا ينبغى عدم التخلي عن هذه القاعدة وتحت أى ظرف.

أفكار ختامية

.....

لقد أنهيت الآن برنامجاً تدريبياً فعلاً وشعرت بتغير فى حياتك. لقد حددت وتعرفت على حاجاتك الأربع الأكثر أهمية، كما وضعت الكثير من قواعد التعامل مع من حولك والتزمت بمعايير راقية للسلوك، إضافة إلى ذلك رأيت كيف يمكنك أن تجذب إليك الفرص والأفراد الذين ترغب فيهم دون بذل مجهود. لقد تعرفت على قيمك الجمالية وما هى الأشياء التى تحبها وتود أن تفعلها كما أعدت ترتيب يومك كي تستطيع القيام بهذه الأنشطة بشكل دورى. فالآن أنت تحب ما تفعل وتحب حياتك. والآن أصبحت لك جاذبية لا تقاوم وأصبحت قادرا على إقامة علاقات مع الأفراد الذين تحبهم وبدون عناء.

ولكن، بعد أن أتلقى هذا التدريب هل سأعاني من أي جوانب سلبية؟ نعم فقد تكتشف أنك بحاجة إلى تغيير أصدقائك. هناك دائما عيوب لكل شيء. فأحدى عميلاتى قالت لى إنها لم تدرك أنها كانت تشكو بشكل مزمن من كل شيء فى حياتها حتى تلقت هذا التدريب. لكن بعد أن تخلصت من الأشياء التى كانت تشكو منها وأشبعت حاجاتها حتى اختفت وبدأت تعمل ما تحب - لم تعد تشكو من أى شيء. فما الذى يمكن أن تشكو منه بعدما أصبحت حياتها رائعة؟ لقد أدركت بعد التدريب أن أصدقاءها يشكون كثيرا من كل كبيرة وصغيرة فى حياتهم وأن صداقتها بهم إنما كانت سلسلة من اللقاءات التى ينتحبون فيها على أحوالهم. فإذا ما حدث معك شيء كهذا فيمكنك أن تقول لأصدقائك بلطف "دعونا نقضى عشر دقائق نشكو فيها من الحياة ثم لنغير الموضوع ولنحدث عن ما نراه جيدا وما يسعدنا فيها". قد تحتاج إلى تغيير الناس الذين تعاملهم بشكل عام. استخدم النموذج رباعى الخطوات الذى تعلمته فى الفصل الخامس. تذكر أنك كنت مثلهم منذ أيام قليلة وأعطهم فرصة للتواصل معك.

بعض الناس يجدون أنهم يجذبون إليهم الكثير من الأشخاص الرائعين والفرص التى طالما حلموا بها وهذا قد يشعرهم بالخوف أو الارتباك. فيجب أن تتعلم أن تقول لا أمام الفرص التى لا تناسبك. فأحدى عميلاتى تبلغ من العمر اثنين وأربعين عاما، وكانت تجذب إليها معجبين يزيد عددهم على ١٥٠ فردا على موقع eharmony.com وكانت تفكر كثيرا فى كيفية الرد والتجاوب مع كل هذا العدد (قلت لها إن عليها أن تتجاهلهم جميعا). واحد فقط من كل هؤلاء هو الذى يثير فضولها إذ تتوافر فيه كل الصفات العشر التى اختارتها هى لشريك حياتها. وبعد الانتهاء من البرنامج التدريبى ستجد أن من تصادفهم يزيدون أو ينقصون قليلا فى تناسبهم مع الصفات التى حددتها. فإذا حدث ذلك معك فهذه بشرى خير بأنك على الطريق السليم؛ لأن الطيور على أشكالها تقع كما قلت قبل ذلك. إذا كنت قد قابلت شخصا رائعا فى الأيام الأخيرة وتظن أنه سيكون شريك المستقبل، فاعلم أن هذا لم يكن ليحدث بطريق المصادفة أو الخطأ. فإذا كنت تعتقد أنك لا تستحق ذلك الشخص فأنت تضيع الفرصة من يدك.

اترك مثل هذه الأفكار جانباً فلا ينبغي أن تستحق الشيء كى تحصل عليه. ثم إنك لم تجذب مثل هذا الشخص الرائع إلا لأنك أيضاً رائع وجذاب. الآن ينبغي عليك أن تكون مستعداً لاستكمال طريقك معه/ معها.

أخيراً وليس آخراً، هناك دائماً فرصة لأن تجد شريك أحلامك. فإحدى عميلاتي قابلت شريكها عندما كانت فى رحلة لمدة أسبوعين فى إيطاليا وعادت معه إلى مدينتها مانهاتن. وأخرى أنجبت توأماً فى سن الخامسة والخمسين وهما بصحة جيدة (بالرغم من أنى لا أنصح بالانتظار حتى هذا السن إذا كانت الأمور بيدك وتستطيع إنجاب الأطفال فى سن مبكرة). فأنا نفسى لم أقابل زوجى الحالى حتى سن السابعة والثلاثين عندما كنت ألقى محاضرة بلندن. أنجبت طفلتى الأولى فى التاسعة والثلاثين والثانية فى الحادى والأربعين. لذا فانطلق واستمتع بقوى الجاذبية التى اكتشفتها فى نفسك مؤخراً.

ملحق

.....

كيف تجد أو تبحث عن مدرب لفنون التعامل مع الحياة

إيجاد مدرب

.....

بعد أن وصلنا إلى نهاية الكتاب، من المحتمل أن تكون قد وضعت يدك على بعض جوانب حياتك التي تحتاج إلى تغيير. فإن الوصول إلى النجاح ونمط الحياة اللذين تحلم بهما ليس أمراً مستحيلاً ولا يستغرق أمداً طويلاً. إن المجهود الذي ستبذله والاهتمام الذي ستعطيه لهذه الجوانب لن يضيع هباءً فما ستحصل عليه يستحق كل هذا العناء - لذا فانتهاز الفرصة وابدأ اليوم. وإذا كنت تريد تسهيل هذه العملية على نفسك فاستأجر مدرباً لفنون التعامل مع الحياة يوفر عليك الجهد ويضعك على الطريق السليم. إن التقدم سيكون أبطأ إذا ما اعتمدت على نفسك كلية كما أن كل الأمور قد لا تتضح أمامنا دون وجود عين خبيرة تكشف لنا ما نجهل. نعلم جميعاً أن طلب المساعدة من مدرب محترف في صالة الألعاب الرياضية يوفر الكثير من الوقت والجهد حيث يحثك المدرب على الاستمرار في أداء التمرين كما يراقب الطريقة التي تؤدي بها الحركة ويعدل من وضعيتك أثناء التمرين مما يعود عليك بفائدة أكبر. نفس الشيء يحدث مع مدرب فنون التعامل مع الحياة. ففي بعض الأحيان قد تشعر بالإحباط وعدم الرغبة في الاستمرار في العمل على إشباع حاجاتك، وهنا يأتي دور المدرب الذي تجده بجانبك ليحفزك على إكمال طريقك. يمكنك الاعتماد على ذلك المدرب في كشف الحقيقة دون مواربة.

فهو على النقيض من أصدقائك وأفراد أسرتك الذين لا يخبرونك بكل ما فيك خوفاً على العلاقة التي تربطهم بك أو لأنهم منشغلون جداً عن الحديث معك في مثل هذه الأمور.

كي تختار مدرباً جيداً ينبغى عليك مراعاة بعض القواعد التي نذكرها فيما يلي:

■ تعامل مع مدرب محترف تم تدريبه على برنامج لإعداد مدربي فنون التعامل مع الحياة هؤلاء لديهم المهارات الأساسية التي تمكنهم من مساعدتك. فالكثيرون يطلقون على أنفسهم بين ليلة وضحاها مدربين وهم في الأساس معالجون أو اختصاصيون أو استشاريون ولم يتقدموا قبل ذلك أبداً لدورة تدريب مدربي فنون التعامل مع الحياة.

■ في مقابلتك الأولى مع مدربك تأكد من شعورك براحة نفسية للتعامل معه وأنت تستطيع أن تخبره بالحقيقة كلها. وتأكد من أنه شخص تثق به، شخص تحترمه ولا تخاف أن يفشى سرّك. تأكد أيضاً من أنه يسمعك وينصت إليك ويتفهمك.

■ كقاعدة عامة لا تتعامل مع مدرب من أفراد أسرتك أو أصدقائك لنفس الأسباب المذكورة سلفاً. فتدريبه لك قد يؤثر على علاقتكما. كما أنك في أي وقت يمكنك أن تنهى تعاملك مع مدربك لكفك لا تستطيع التخلي عن عمك أو ابن عمك. فأصدقائك وأسرتك ينبغى أن يكونوا مصداً رحب ودعم ومساندة فقط.

■ تأكد من أن مدربك لديه الخبرة والمهارات والمؤهلات التي تريدها. ويمكنك الاعتماد على الذين تدربوا معه من قبل للحصول على معلومات أكثر عنه خاصة هؤلاء الذين لديهم نفس الحاجات التي تريد العمل عليها. اسأل إذا ما كان مدربك يتبع أسلوباً أو فلسفة معينة أو ما إذا كانت لديه خبرات أكثر في منحى معين. فبعض المدربين يبدون براعة كبيرة فيما يتعلق بالعلاقات العاطفية والبعض الآخر في التعامل مع المدربين الذين يظهرون ميلاً للإبداع وفريق ثالث مع رجال الأعمال وأصحاب التفكير التجارى وفريق رابع مع ذوي الإصابات الدماغية. ينبغى عليك أن تحدد ذلك قبل اختيار مدربك. الشيء المضمون هو أنك ستجد مدرباً متخصصاً في الحاجة التي لديك مهما كان نوعها.

■ لا تقلق إذا علمت أن مدربك يسكن على بعد مسافة كبيرة منك فأغلب المدربين يعملون من خلال الهاتف وهذه الطريقة أكثر فاعلية من المقابلة وجهاً لوجه. إن عملائي من جميع أنحاء العالم وأغلبهم لم أرهم قبل ذلك وهذا لا يؤثر على النتائج التي أحققها معهم.

■ أخبر مدربك على الفور بما تتوقعه منه إذا لم تحقق معه النتائج المرجوة أو وجدت أن علاقتك به غير ممتعة. وإذا لم تحقق ما ترغب فيه بعد أن تكون قد أخبرتته بذلك، فاطلب منه أن يتم تحويلك لمدرب آخر. وفي الأحوال العادية يمكنك تقييم مدى الفائدة التي تعود عليك بعد الجلسات الأولى للتدريب. وفي جلسات التدريب بالشركات قد تناقش كيف تتماشى أهداف شركتك مع أهدافك الشخصية. ويمكنك أن تنتظر من مدربك أن يدعمك بشكل مستمر وأن يسألك أسئلة تجعلك تفرغ ما في جعبتك وأن يضغط عليك كي تجرب مهارات جديدة اكتسبتها وأن يتابع تقدمك نحو الأهداف التي حددتها لنفسك وأن يكلفك بمهام تقوم بها كل أسبوع. من المفيد أن تخبر مدربك بالطريقة التي تحب أن يدربك بها. فأننا عادة ما أسأل هذا السؤال لعملائي.

كلما وجدت نفسك في مشكلة ما أو تعاني من عدم قدرتك على المضي في أمر ما فإنك تستشير شخصاً ذا خبرة. فقد تستعين بمدرب كمبيوتر ليعلمك برنامجاً جديداً أو بمهندس ديكور محترف لإعادة هيكلة منزلك أو بمدرب فنون التعامل مع الحياة ليساعدك في تحقيق أحلامك والوصول إلى ما تريد. ابدأ الآن، وبالقطع سوف تتمكن من الوصول إلى أحلامك.

الاتحاد الدولي للتدريب على فنون التعامل مع الحياة

٢٢٦٥ هارودزبيرج رود جناح رقم ٢٢٥أ

ليكسنجتون ك ي ٤٠٥٠٤

٢١٢١ - ٤٢٢ (٨٨٨)

الرقم المجاني: ١-٨٥٩-٢١٩-٥٧٨٠

فاكس: ١-٨٥٩-٢٢٦-٤٤١١

البريد الإلكتروني: icfheadquarters@coachfederation.org
coachfederation.org

يعتبر الاتحاد الدولي للتدريب على فنون التعامل مع الحياة (ICF) منظمة للمدربين المحترفين وتعقد سنوياً مؤتمراً للمدربين. ويمكنك من خلالها الحصول على قائمة مطولة بأسماء المدربين المحترفين.

من خلال الاستعانة بهذه القائمة يمكنك الوصول للمدرب الذى يناسبك. كما تقدم هذه المنظمة ثلاثة مستويات من التدريب وهى ACC (شهادة المدرب المساعد) PCC (شهادة المدرب المحترف) والشهادة الأعلى هى شهادة MCC (شهادة المدرب الخبير).

lifecoach.com
(407) 628-2909

البريد الإلكتروني: faye@lifecoach.com
Lifecoach.com

كل المدربين المدرجين على قائمة الاتحاد الدولى للمدربين هم من خريجي أو متدربي برامج إعداد المدربين المعتمدة بالاتحاد. فجرب الاتصال بأحد المدربين المدرجين فى القائمة لمدة نصف ساعة كي ترى إن كان سيناسبك التعامل معه أو لا.

شركة تالين للتدريب

توفر لك شركة تالين أحدث تقنيات التدريب وأفضل المدربين فى العالم. وسيساعدك مدربك على أن تعيش الحياة التى طالما حلمت بها. حيث توفر لك الشركة الخدمات التالية:

- التدريب الفردى.
- التدريب الجماعى.
- برامج التدريب للشركات.
- ندوات للتوعية.
- ندوات تُخاطب حاجات المجموعة أو الشركة التى تنتمى إليها على وجه الخصوص.
- الدروس والتدريبات الشهرية من خلال خاصية المؤتمرات التليفونية الدولية.

ترسل شركة تالين وبشكل أسبوعى رسائل للتوعية بفنون التعامل مع الحياة كما ترسل رسائل إلكترونية إخبارية كي تبقى على علم بأخر أخبار الشركة. للاشتراك فى هذه الخدمة مجاناً عبر بريدك الإلكتروني أرسل رسالة إلى subscribe@talane.com أو سجل بياناتك فى الموقع التالى: talane.com

إذا أردت الإجابة على اختبار الحاجات الوجدانية، فقم بزيارة الرابط التالي
emotionalindex.com

أما إذا كنت تريد معرفة مواعيد جلسات التدريب التليفونية فيمكنك الذهاب مباشرة إلى موقع الشركة talane.com كما يمكنك التواصل مع الشركة من خلال العنوان والأرقام التالية الذكر.

وإذا أردت الحصول على أى معلومة عن أى من الخدمات الأخرى فيمكنك الاستعانة بالأرقام والعناوين التالية:

شركة تالين للتدريب

عناية السيد فاي مورجان

٤٠١٧ ش كورين

أورلاندو، ولاية فلوريدا ٣٢٨١٤

(٤٠٧) ٦٢٨-٢٩٠٩

(888)4-TALANE

البريد الإلكتروني: info@talane.com

talane.com

كيف تصبح مدرباً

.....

إذا كنت تريد التعرف على جميع مدارس ومراكز ومنظمات التدريب المعتمدة فيمكنك زيارة موقع الإتحاد الدولي للتدريب coachfederation.org

يرجى العلم أن البرامج التدريبية المقدمة من هذه الجهات تختلف في المحتوى والجودة.

Coachinc.com

admissions@coachinc.com

1-800-48COACH

يمكنك حضور الندوة التليفونية للإجابة على استفسارات المتدربين والتي تقدمها كوتش يو Coach U. كما يمكنك التسجيل في دورة "كن مدرباً" وهي دورة تدريبية مدتها أربعة أشهر يتم تدريسها من خلال جلسات تليفونية تفاعلية.

تعطيك هذه الدورة الكثير من المعلومات المهمة عن كيفية البدء فى مهنة التدريب كما تسمح لك بالاستماع إلى المدربين المحترفين والاحتكاك بهم. أما بالنسبة لبرنامج الأساسيات والذي تصبح مدربا باجتيازه، فهو برنامج ممتع ويحتاج للكثير من الجهد حيث يمتد لحوالى خمسين أسبوعا. ويمكن للمدربين حديثى الخبرة المشاركة فى برنامج المدرب الخاص الذى يمكنهم من التواصل مع مدرب محترف يزيد من خبراتهم التدريبية.

مؤسسة تدريب مدربي فنون التعامل مع الحياة

٤٠٠٠ شارع سيفك سنتر شقة ٥٠٠

سان رافايل، كاليفورنيا ٩٤٩٠٣

(٤١٥) ٦٠٠٠-٤٥١

(٨٠٠) ٦٠٠٨-٦٩١

Thecoaches.com

إذا كنت تريد استشارة أحد موظفى القبول بالمؤسسة فيمكنك زيارة الموقع والتواصل مع المؤسسة من خلال صفحة "أتصل بنا" وسوف يتم الرد عليك خلال يوم واحد. للمزيد من المعلومات يمكنك إرسال رسالة إلى CTInfo@thecoaches.com

المصادر

.....

الكتب

Csikszentmihalyi. Mihaly. Flow: the Psychology of Optimal Experience. New York: Harper Perennial. 1990

■ دراسة مبهرة عن حالة من الوعي تدعى الوعي المتدفق وهي حالة من التركيز الشديد التي تصل إلى الانهماك التام في النشاط.

Fromm. Erich. The Art of Loving. New York: Harper Collins. 1956

■ تعلم الحب يتطلب ممارسة وتركيزاً وبصيرةً وفهماً. المحلل النفسي "إيريك فروم" يناقش كل جوانب الحب من الرومانسي إلى الأخوي إلى حب الذات إلى الحب الروحاني.

Glassman. Bernard. and Rick Fields. Instructions to the Cook: A Zen Master's Lessons in Living a Life That Matters. New York: Bell Tower. 1997

■ إذا كنت تفتقد الحافز لبدء العمل في مشروعك الخاص فإن هذا الكتاب سوف يلهمك. سوف تتعلم كيف تستغل ما بيدك وتجعل من أخطائك أفضل مقومات المشروع.

Jones. Laurie Beth. The Path: Creating Your Mission Statement for Work and for Life. New York: Hyperion. 1996.

■ خطوة بخطوة نحو كتابة بيان المهمات في حياتك، والذي يمكن استخدامه للبدء في كافة الأنشطة الحياتية وتقييمها. أجب عن الأسئلة الممتازة لترسم خطة حياتك بنفسك.

Leonard. Thomas J. The Portable Coach: 28 Surefire Strategies for Business and Personal Success. New York: Scribner. 1998.

■ لقد جمع "ليونارد" مؤسس Coach U معظم مناهج التدريب في هذا الكتاب - نفس المنهج الذي يستخدمه المدربون مع عملائهم. لذا يعتبر هذا الكتاب مصدراً في غاية الأهمية للمهتمين بموضوع التدريب.

Maslow. Abraham H. Toward a Psychology of Being 2nd ed. New York: D.Van Nostrand Company. 1968.

■ إنه المصدر الأكاديمي الأصيل لتدرج الاحتياجات، فالنظرية التي تقول إن الاحتياجات العاطفية هي كل متطلبات السعادة وتحقيق الذات لدينا، جاءت من "ماسلو". اقرأ هذا الكتاب لتتفهم أعماله المبكرة عن الاحتياجات ودورها الحيوي في عملية نمو الإنسان وتطويره وتحقيقه لذاته.

Miedaner. Talane. Coach Yourself to Success: 101 Tips from a Personal Coach for Reaching Your Goals at Life and in Work. New York: MCGraw-Hill. 2000.

■ إذا لم تكن قد قرأت كتابي الأول بعد، فإنه ملء بالنصائح البسيطة والقوية في ذات الوقت التي تساعدك على أن تكون أكثر نجاحاً في كل مجالات الحياة. وإذا كنت تعاني من أجل الوفاء باحتياجاتك، فيجدر بك أن تقرأ هذا الكتاب ثم تنتقل إلى "أسرار قوانين الجاذبية".

Pert, Candace B. Molecules of Emotion: Why You Feel the Way You Feel. New York: Scribner, 1997.

■ عملية حسابية علمية ساحرة من عالم الأعصاب الذي قدم اكتشافه الرائع حول كيفية ارتباط المشاعر بالصحة على مستوى الجزيئات.

Richardson, Cheryl. Take Time for Your Life: A Personal Coach's Seven-Step Program for Creating the Life You Want. New York: Broadway Books, 1998.

■ "ريتشاردسون" هي إحدى زميلاتي من المدربين الذين وضعوا برنامجاً متميزاً للعناية بالنفس إلى أقصى درجة.

Tieger, Paul D., and Barbara Barron- Tieger. Do What You Are: Discover the Perfect Career for You Through the Secrets of Personality Type. Boston: Little Brown and Company, 1992.

■ هذا الكتاب يستخدم مؤشر "مايرز-بريجز" الذي يساعدك على التعرف على نوعية شخصيتك ونقاط قوتك الطبيعية ومن ثم يقترح عليك المسارات المهنية المناسبة. وسوف يساعدك هذا على تقوية مكان القوة لديك وتوقف معاناتك.

Smith, Manuel J. When I Say No, I Feel Guilty. New York: Bantam Books, 1975.

■ إذا كنت تقول نعم أكثر مما ينبغي فاقراً هذا الكتاب الكلاسيكي للحصول على إرشادات صريحة لإنهاء عارض الخنوع هذا الآن وإلى الأبد.

Tucker, Nita, with Randi Moret. How Not to Stay Single: 10 Steps to a Great Relationship. New York: Crown Trade Paperbacks, 1996.

■ إذا كنت جاداً بشأن البحث عن الشريك المناسب، فأنا أرشح لك بشدة هذا البرنامج الممتاز. لقد قمت بتدريب العديد من العملاء

Warren. Neil Clark . Date...or Soul Mate?: How to Know if Someone Is Worth Pursuing in Two Dates or Less. Nashville: Thomas Nelson. Inc.. 2002.

■ قراءة سريعة لمؤسس موقع خدمة المواعدة الشهير eharmony.com سوف تساعدك على تصنيف السمات والخصائص الأكثر أهمية وحيوية فى أى علاقة.

المنظمون المحترفون

.....

National Association of Professional Organizers
4700 W Lake Avenue
Glenview, IL 60025
(847) 375-4746
Napo.net

إذا كنت تعاني من أجل أن تكون منظمًا فاطلب هذه الجمعية واطلب منهم توجيهك إلى منظم محترف فى منطقتك. فهذه الجمعية تقدم خدمة توجيه عبر البريد الإلكتروني أيضاً.

Assist U
Contact: Stacy Brice
Toll-free: (866) 829-6757
AssistU.com

كى تتوجه إلى مساعد افتراضى مدرب جيداً ليتولى مهام إدارية ومحاسبية ومهام أخرى فعليك الاتصال بشركة Assist U. وهذه الشركة تدرب الأفراد أيضاً على يكونوا مساعدين افتراضيين.

مساعدة الأطفال

.....

Big Brothers Big Sisters
230 North Thirteenth Street
Philadelphia, PA 19107
(215) 567-0394
Bbbs.org

برنامج الأخ الأكبر والأخت الكبرى يقدم خدمة مراقبة الأطفال المعرضين للخطر على يد المتطوعين من البالغين منذ عام ١٩٠٤م. إذا كنت تشعر أنك لا تحظى بالقدر الكافي من الحب في حياتك وتحب الأطفال، فربما يكون هذا هو المكان المناسب لك.

Allow The Children
Contact: Sue Cook
1969 Bethel Church Road
Forest, Virginia 24551
(434) 525-8866
allowthechildren.com

يمكنك أن ترعى طفلاً من خلال هذه المؤسسة الدينية. حيث تذهب تبرعاتك مباشرة لمساعدة الأطفال في مناطق الفقر المدقع في العالم مثل "نيبال" و"بوروندي".

ساعد نفسك

.....

1-800 Flowers
1800flowers.com

أرسل هدايا أو زهوراً أو نباتات في إصيص إلى شخص ما أو اطلب ذلك لنفسك.

American Massage Therapy Association (AMTA)

500 Davis Street. Suite 900

Evanston. IL 60201

(847) 864-0123

Toll-free: 1-877-905-2700

Fax: (847) 864-1178

E-mail: info@amtamassage.org

Amtamassage.com

ابحث على شبكة الإنترنت أو عبر الهاتف عن أخصائي تدليك متخصص في منطقتك.

Associated Bodywork and Massage Professionals (ABMP)

28677 Buffalo Park Road

Evergreen. CO 80439

(800) 458-2267

Abmp.com

اتصل واطلب قوائم بأخصائيي التدليك وكذلك جميع محترفي تدريبات اللياقة البدنية الآخرين.

Association of Image Consultants International

(800) 383-8831

اتصل بهذا الرقم للحصول على مراجع لمستشاري التصوير المحترفين في منطقتك. وأنا اقترح أن تجري مقابلة مع عدد قليل منهم قبل أن تتخذ قرارك النهائي.

Associated Skin Care Professional

1271 Sugarbush Drive

Evergreen. CO 80439

(800) 789-0411

اتصل باتحاد أخصائيي العناية بالبشرة للسؤال عن خبير العناية بالبشرة في منطقتك.

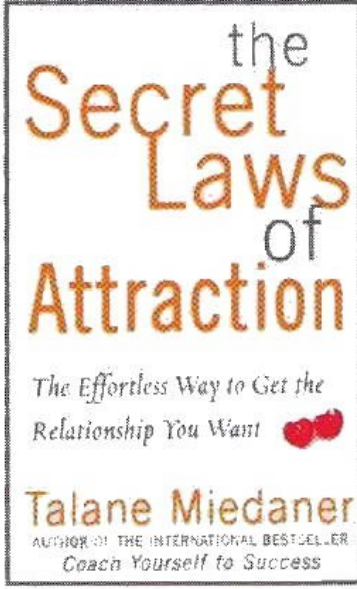
عن الكاتبة

.....

تعتبر "تالين ميدينر" من أبرز مدربي فنون التعامل مع الحياة. إنها مؤلفة الكتاب الأكثر مبيعا في العالم "Coach Yourself To Success" وهي كذلك مالكة ومؤسسة lifecoach.com. وقد نالت "تالين" الكثير من الشهرة والصيت من خلال تدريبها للآلاف من البشر كي يصلوا إلى الثروة والنجاح والسعادة التي يرغبون فيها. تحاول "تالين" بصفتها رائدة في مجال التدريب على فنون الحياة، مساعدة الناس على إعادة هيكلة حياتهم مما يجعلهم أكثر قدرة على جذب الفرص التي يريدونها. ويعمل فريق "تالين" من خلال الهاتف أو عن طريق شبكة الإنترنت أو من خلال المقابلات الشخصية ويتعامل مع المديرين والمسؤولين الحكوميين ورجال الأعمال والشركات والمؤسسات. كما تلقى "تالين" الكثير من الندوات وتعقد الكثير من ورش العمل في Coach U وهو المكان الذي حصلت فيه على شهادتها كمدربة لفنون التعامل مع الحياة. وهي عضوة في الاتحاد الدولي للمدربين ومعتمدة من الاتحاد كمدرّب خبير لفنون التعامل مع الحياة. كذلك قدمت "تالين" أيضا البرنامج التفاعلي Irresistible Attraction: Away of life كما قامت بعمل ورشة عمل للمدربين.

حصلت "تالين" على درجة علمية في العلاقات الخارجية من كلية الاقتصاد والعلوم السياسية وعلى درجة الماجستير في اللغة الإنجليزية من جامعة جورج تاون. وقبل أن تتحول لمهنة التدريب عملت "تالين" كرئيس سابق لبنك شيس مانهتان.

FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة



”إن تالين مدربة بارعة في فنون التعامل مع الحياة - وهي التجسيد الحي لقوانين الجاذبية“
- ساندی فیلا رئیس مجلس إدارة شركة ”كوتش يو“.



استخدم قوانين الجاذبية تلك لتبلغ ما يتمناه قلبك وبدون عناء.

”إذا لم تكن بحاجة إليه، فأنت أقرب إلى جذب انتباهه“. إذا لم نشبع احتياجاتنا العاطفية، فإننا نقاوم ما نرغب فيه بشدة. عندما نلبي احتياجاتنا الحقيقية بأنفسنا - مثل الحاجة إلى التدليل والحاجة إلى مَنْ يسمعنا، والحاجة إلى الإنسجام - فإننا نصبح جذابين بطبيعة الحال بالنسبة لقصاص الحب المحتملة.

”الطيور على أشكالها تقع“. عندما نعيش حياتنا ونحن نجسد القيم الراسخة بداخلنا فإننا نُجذب الآخرين الذين يشاركوننا نفس القيم بكل سهولة.

إن الأمر يبدو بسيطاً، لكن المهارة تكمن في كيفية تطبيق هذه القوانين في الحياة اليومية، والمؤلفة صاحبة أكثر الكتب مبيعاً في العالم والمدربة البارعة في فنون التعامل مع الحياة ”تالين ميدانير“، ستوضح لك كيفية التطبيق. يقدم لك هذا الدليل الذي يسهل اتباعه اختباراً شاملاً يساعدك على معرفة أهم أربع احتياجات عاطفية بالنسبة لك، ويتضمن أيضاً التعليمات التي يجب اتخاذها لتلبية تلك الاحتياجات خطوة بخطوة. بمجرد أن تعانق عواطفك وتعيش أحلامك، ستصبح على الفور أكثر جاذبية للآخرين. إنه حقاً الطريق السهل للعثور على حب العمر، بل والحفاظ عليه.

لقد ساعدت **تالين ميدانير**، مالكة ومؤسسة الموقع الإلكتروني LifeCoach.com، الكثير من العملاء على تكوين الثروة وصنع السعادة والنجاح، وهي تعقد العديد من الندوات حول العالم وتقوم بالتدريس في جامعة ”كوتش“. وتعدّ ”ميدانير“ مدربة معتمدة لفنون التعامل مع الحياة وحاصلة على درجة الماجستير من اتحاد المدربين الدولي، ومؤلفة الكتاب الأكثر مبيعاً في العالم Coach Yourself to Success. لمزيد من المعلومات، الرجاء زيارة الموقع التالي secretlawsofattraction.com.





Exclusive
For
www.ibtesama.com